سایۂ گندن ترایہ

Date ______________

Call No. ______________

Acc. No. ______________

CENTRAL LIBRARY
THE UNIVERSITY OF KASHMIR

This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of 10 Paise will be levied for each day, if the book is kept beyond that date.

THE JAMMU & KASHMIR UNIVERS
LIBRARY.

DATE LOANED

Class No. ______ Book No. ______

Vol. ______ Copy ______

Accession No. ______

THE JAMMU & KASHMIR UNIVERS
LIBRARY.
DATE LOANED
Class No. ______ Book No. ______
Vol. ______ Copy ______
Accession No. ______

سانہِ گٔنڈن ترایہ

غلام نبی ناظرؔ

جموں اینڈ کشمیر اکیڈمی آف آرٹ کلچر اینڈ لنگویجز سرینگر

پرنٹر پبلشر

سیکریٹری اکادمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لینگویجز جموں وکشمیر

چھاپ خانہ

جے، کے، آفسیٹ پرنٹنگ پریس، دہلی

مول

باگنے

عنوان	صفحہ
• سانہ گِندَن تراپہ .... وِیرشنے	۱۱
• گوڑنیاگ گونڈ .... نیچوی گِنڈِنی	۳۳
۱. لٹھو تیج لوٹڑ	۳۴
۲. اُنی تھوپ	۳۹
۳. ہگر	۴۱
۴. اَلِہ گوگس	۴۳
۵. ڈیکہ وادِج	۴۴
۶. یکوڑہ	۴۵
۷. کولِہ کتیر	۴۶
۸. گُرمِس	۴۷
۹. ووہٹہ	۴۸
۱۰. پتنگ بازی	۴۹
۱۱. رَزِ لمَ لمَ	۵۰
۱۲. چھت چھت مھل	۵۱
۱۳. پیٹند گِندن	۵۲
۱۴. کِرمس	۵۳

۱۵.	بیانک بطخو	۵۴
۱۶.	ڈُزوُنگ	۵۴
۱۷.	ژُزوُنگ	۵۵
۱۸.	ڈُمبکھ	۵۶
۱۹.	ژیژ گیٹُن	۵۷
۲۰.	ژلِ گرُ	۵۸
۲۱.	کینہ سواُری	۵۸
۲۲.	ٹُلہ کتر گرٹیٹہو	۵۹
۲۳.	اِستمبارے	۶۰
۲۴.	لانگ	۶۰
۲۵.	راجہ جی راجہ	۶۱
۲۶.	ژھانیھٹ	۶۲
۲۷.	آبہ لرڈاٗے	۶۳
۲۸.	سیپہ مان	۶۴
۲۹.	پھژال	۶۴
۳۰.	برانِ	۶۵
۳۱.	یارانہ	۶۶
۳۲.	درین باُجھ دھٹ	۶۷
۳۳.	دوھدِ باُج دھٹ	۶۷
۳۴.	مرژ دانگن قھو	۶۸
۳۵.	کو	۶۹

۳۶۔ ٹمٹم ۶۹

۳۷۔ ڈگری گچھ گھٹل ۷۰

۳۸۔ ہاتگل ۷۱

۳۹۔ شیشہ گیندو ۷۲

۴۰۔ شمشاری ہاڑہ ۷۳

۴۱۔ گیوڑن ۷۴

۴۲۔ کبٹی ۷۵

۴۳۔ گرمتس گیندن ۷۷

۴۴۔ کاہین گیندرن ۷۸

۴۵۔ گُنڈ ۸۰

۴۶۔ گھٹو ۸۱

۴۷۔ ڈبہ ڈب ۸۳

۴۸۔ خرس گیندن ۸۴

۴۹۔ تڑپس ۸۵

۵۰۔ سمندر ۸۶

دوئیم گونڈ ..... کوری گیندی ۸۹

۱۔ ٹیپچہ ۹۰

۲۔ اُچھ داڑ ۹۳

۳۔ ہکڑے ۹۴

۴۔ مہر بیگی ۹۵

۵۔ ٹکے لونگن ۹۶

٦۔ وَنِۃ وُن ۹۷
۷۔ رِوّو ۹۸
۸۔ ہَسْدِ گرِشُھن ۹۹
۹۔ دوّجِ باسے ۱۰۱
۱۰۔ ولیس تون ۱۰۲
۱۱۔ دَجہ گیشُدُن ۱۰۳
۱۲۔ دوہ دِ بِیّنہ تون ۱۰۴

نوِیسُم گوَند ..... یکوَیۃ گشْدِ نہ ۱۰۷
۱۔ لوّانگ لوّانگ ۱۰۸
۲۔ بیِں بیِں ۱۱۱
۳۔ آرو بارو
۴۔ اوّکُش بوّکُش ۱۱۲
۵۔ پِڑپِڑھ ۱۱۳
۶۔ کوّت کوّت وو تُجھ ۱۱۷
۷۔ اَیۃ بور مَتّۃ بور ۱۱۸
۸۔ جُف طاق ۱۱۹
۹۔ جمالہ جِچِیر ۱۲۱
۱۰۔ گِیری بچن ۱۲۲
۱۱۔ ژاۃ ہال ۱۲۳

۱۲۔ نار زالٹن	۱۲۴
۱۳۔ کچھ ٹھکانہ	۱۲۵
۱۴۔ اینس کانیس	۱۲۶
۱۵۔ ٹر وار	۱۲۷
۱۶۔ سٹر لونگ	۱۲۸
۱۷۔ گاوکھوڈجین	۱۳۱
۱۸۔ پھٹر	۱۳۳
۱۹۔ اُنی کیٹر	۱۳۴

Date ____________

Call No. ____________

Acc. No. ____________

CENTRAL LIBRARY
THE UNIVERSITY OF KASHMIR

This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of 10 Paise will be levied for each day, if the book is kept beyond that date.

عرضِ ناشر

لکہ ادبہٕ رنگی چھےٚ کاشرِ زبان سیٹھا اجناوار۔ کاشری قومن یہ کنٕہ ژھاپنس تہذیبی سفرس دوران دٲیرِ مُت چھ تمیٚ ٹاکارہ پاد کٔرِتھ چھےٚ سائنس لکہ ادبس منز سیدرے ہش۔ امہ حسابہ چھ سون لکہ ادب سانہِ توارِیخُک آینہ۔ لکہ ادبس کوم کرنہٕ خٲطرٕ سلسلس منز چھ کلچرل اکادمی وُنتام لکہ باتن ہندی اٹھ تہ لکہ کتھن ہندی ژور مجموعہ شایع کٔری متی۔ یوٚدوے لکہ ادبُک وارِیاہ بوٚڈ حصہ گٔژھِتھ ٹرس تل انِنس منز اکادمی کامیاب سپدرے ہش چھےٚ امہ پوٚز و نہ تہ چھ لکہ ادبُک وارِیاہ حصہ کاکدس پٮ۪ٹھ کھارِتھ محفوظ کرن باقی۔

مشینی دور چھ لکہ ادبُک بوٚڈ بارہٕ دشمن تہ مشینی دورٕکۍ اثرات چھ دن ؤزِ وارہ وارہ گٔژھِتھ منز تہ کاڈٕ ڈان۔ امہ حقیقتس پیٚشِ نظر چھ اَسہ پننہِ تہذیبی سرمایک ماڈرُک موندٕ تِیُت لکہ ادب وُنہ اَنِتھ قلمبند کرُن سیٹھا ضروٗری۔

"سانہِ گنٛدن ترٛایہِ" ناوچ یہ کتاب تہ چھےٚ لکہ ادب محفوظ کرنس کُن سون بیاکھ قدم۔ گنٛدن ذرٕ کُن چھ انسانی فطرتُک اکھ اہم حصہ تہ کیا زِ لکہ غبار لوٚتراونس منز چھ گنٛدن شبنٕم دیٛتھ چھارِچ کام دوان یہُنٛد وُری چھ یمن ہندیرہ یہ کنہ مناوٕ تہ لوان۔ سانہِ گنٛدن ترٛایہِ ناوچ یہ کتاب چھ اَسی امہ سلسلس منز سانہِ نیُن ڈالہ کنہ پیش کران۔

محمد یوسف ٹینگ

Date

Call No.

Acc. No.

CENTRAL LIBRARY
THE UNIVERSITY OF KASHMIR

This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of 10 Paise will be levied for each day, if the book is kept beyond that date.

سانہٕ گٔنڈن ترٛایہ

[وٕژھنَے]

کُنہ مُلکُک یا قومُک تہذیب تہٕ تمدُن چھُ اکھ خمیر آسان واریاہن تمن چیزَن ہُنٛد یِم اَمہِ قومہٕ کیٛن یا مُلکہٕ کیٛن اَکھن ہٕنٛز زندگانی ہُنٛد اثر ھیٚن جنگ تہٕ وۄہَ ژھاشٕہ لۄٚ تانی ممکن سپدِ توٚہ تام آرامہٕ تہٕ آسائیشہٕ سان پکناوَنس تہٕ کُنہِ اندس تا انٛدس واتناوُنس تہٕ کانٛہہ بٔچھہ لاگنس منٛز مدد چھہ کران، آماد چھہ تھاوان، تازٕ دم چھہ بخشان۔ تہٕ کانٛہہ نَتہٕ کانٛہہ وۄرثُن لایق تہٕ اہم مقام تہٕ درجہ حاصِل کرنُک شوق چھہ زنٛدٕ تھاوان۔ یِمن اِنسانَن وآتی لچھہ بدی تہٕ کرور بدی وُری یتھ مترٛاژ پیٚٹھ دوہ دِین گذاران۔ گراہ پیٚیس شکلہٕ بدلاونہٕ، ہُری پھر کرٕنی، اور یور پھیرُن تہٕ ٹھکانہٕ پیٚٹھ ٹھکانہٕ بدلاوٕنی۔ گراہ پیوس پَنہٕ وُتھرن پیٚٹھ دَم دَم گُساوُن، کینٛہہ سیٚتی شکار کرُن، کُلَو دِل تہٕ پَنہٕ وُتھر وُلتھ پانَس ستر اور اتھہ کرُن تہٕ غوقُن تہٕ غارن انٛدر چھپن بالکل بتاوٕنی۔ یانے تَس پیوٚ صرف فطرژ ہُنٛدس عملس پیٚٹھے اوت روزٕنتھ تہٕ بقاے حاصل کرٕنی تہٕ اتھی سیٚتی سیٚتی پنُن پان وُتراوٕنچ کوشش نہٕ کرٕنی۔ ہناہ بڑو نہٕ یکیتھ پیوٚتَس گیہ اتھ سیٚتی تہٕ سینتھ کھیٚون تہٕ گیہ اتھ سیٚتی صلاح کرِتھ ساتھ تَرہسی گذراوٕنی۔ وَنو کوتاہ ہتہٕ وادے

پھیرِ آے روزِ اَزلہٕ پیٹھٕ تا یہ دَم تہٕ وُنہٕ تہٕ کینہٕ ژھینناہ چھکھنہٕ۔ یم تبدیلی تہٕ انقلاب ویترٲوِتھ یُتھے ووت یہ انسان یتھ پلس پیٹھ یمن تَس ووہ نی زوٗنہٕ کھوٚنہٕ کھنیتھ تہٕ تار کٔن پایمال کٔرتھ تہٕ سو کھاہ قرار چھُنہٕ تہٕ شہ دوہ وُچھن سۭیدٕ تَس نصیبہٕ یُس تَس نِش قیامت رچھ کوٚ چھ مشز اوس تہٕ شہ قیامتک تصوٗر تہٕ بدلیو تیوٗت زِ زن تتھ کینہٕ ٹھکانی روٗدنہٕ۔ تمہ باوُجوٗد چھُ ووہ نی تہٕ اَمِس اِنسانَس اَکھ حد نظرِ تل، تہٕ سۭنی آسِس تہٕ بڑٕ وَنیٹھ کمہٕ شانہٕ شوٗکی ییکہٕ مگر خبر کیا تیشاہ حدٕ تہٕ اَتھ ییٛن تہٕ یہ انسان اندلیہٕ تہٕ تمن اَنھتھن تہٕ اَنڈن گرٕ ھ بٔییہ آغاز چ ون تہٕ پتھ کٔن گرٕھو گرٕھو نوین نوین حدن ہٕشرن لٔنن تل لیٖتہٕ موٗجہٕ۔ یہ انسان زانِہ ٹہھٕتھ روزِ یا تھکھ نم دِیہٕ نہٕ۔ دِیہٕ نہٕ کیتہٕ؟ اَخرسو سے گوٚ موتھ۔ وول اگر یمن سارِنی انقلابن تہٕ پھیرن گیرن سام ہیمو تہٕ ویرٕھناوِتھ تیلہٕ چھ تیوٗت لیکھن یوٗت یتھ دمس تام لیکھنہٕ آمُت چھُ۔ نہٕ چھا دٕ ے۔

مطلب چھُ تہذیب تہٕ تمدّن چھُ آسان یم سارِی انقلاب تہٕ پھیر گیر پانس اندر للوان، رٕژھران تہٕ بڑٕوٚنہہ بڑٕوٚنہہ، یرٕ نہٕ تہٕ کتابو وراٲمی ہنِنو خبرا تمہٕ تہٕ آگاہی دِوان، یکان۔ یہ سورُے چھُ اَمِس انسانَس ماچ ہٕنیرٕ کھوٚنہٕ منزٕ ے میلان۔ یہ چھُ آپہٕ نہٕ لیوان موہیہ گلین سیتو، اُپس ژٲپس سیتو، ترٕیشہٕ دامن سیتو، سلوہٕ کین گیتن تہٕ گیندٕ باشن سیتو، للوٗنَس تہٕ گوٗرٕ گوٗرٕ کرنس سیتو، ڈوٗن تہٕ دورٕن شیتو شیرِس تہٕ پاراوس سیتو، چھلنس تہٕ چھوکنس سیتو، گندنس تہٕ ژوکنس سیتو، وٲپرنس تہٕ روٗوس سیتو، وَدنس تہٕ اسنس سیتو، ووہٹن تہٕ ژھاٹن سیتر، یتھے کنیٚ مٲلی ہٕندِس میچنس تہٕ جلھنس تہٕ جُرنس سیتو،

تھہنزن نقاپن تہٕ دٕتہٕ ہاوِن سیٚتۍ، دٕو تھٕنتس تہٕ بیہٕنس سیٚتۍ، ہیس تہٕ
ہوش دِنس سیٚتۍ، ہاونس تہٕ باونس سیٚتۍ، وَننس تہٕ ہیٚچھناونس تہٕ کرنس
کراونس سیٚتۍ، نِبر اندر نیرنس سیٚتۍ، تہِہنٛدِس ژوٗنس تہٕ عداوتس سیٚتۍ
لول ورتاونس تہٕ رُت رُت کرنس سیٚتۍ بیترِ۔ یِتھےٚ کٔنۍ زندگی ہیٚندۍ ساری
لوازمات بجا انان وُچھنہٕ یِیتۍ۔ اَمہ اورٕ رٔژ ہیٚندِ پن، نگامہ کیٚن لیوٚر
کیٚت، اوٚندۍ پکھۍ کیٚن تہٕ پننس ماحولس منز۔ لسن بسن والین لوٗکن
ہیٚندِس زندگی گُذارنٕچ کُس طور طریقس سیٚتۍ۔ تہٕ تم چیز یِمن وُچھو دٔمہ
دٔمہ وُچھان وُچھان تہٕ چھہ یہ انسان واریاہ ہیٚچھان، لبان تہٕ پننۍ دٔہ
دِین گُذارنکۍ سامانہٕ پأدٕ کران۔ یتھ تہٕ انسانس یہ وٕچھن مشہ، شہ بیہ
ژ گرنٛدٕم تہٕ چار پأٹھۍ سیٚتۍ میلِس جاے یا کُنہ جایہ اگر ٹھہرِ تہٕ قرار ہیٚتہ
تٔیلہ کرِ پانےٚ مرگس سال تہٕ "مرٕ" تہٕ "وُڈٕرنہٕ بیہ" تہٕ ناو تہٕ ہیٚیتس کانہہ
اَمہ کرٕ اسۍ، کیٚتھ اسۍ، کیٚتھ چھہ، کیٚتھ گرٛنٛدھو آسنۍ، تہٕ کیٚتھ پٲٹھۍ
آسو، تہٕ تٔیلہ کیٚتھ گرنٛدھو آسنۍ تہٕ ساریٚے دٔمہ وأری چھےٚ امۍ تہنزٕ تٲریخ
تہٕ تمدن۔ لعہ کِٹ کأماہ چھینہٕ کینہہ، تہٕ چھہ اکھ سمنٛدر یتھ ووٚنت اکھو
یِن دُشوار چھہ۔ مجموعی حیثیتہ کنۍ اگر وُچھو تمام عالمک تہذیب تہٕ تمدُن
چھہ حضرت انسانہٕ سُند مُشترکہ ترکہ تہٕ میراث۔ مگر چھہ بدین ورہو تَن
ہنٛدۍ بانہٕ وأنٛی مُلکی تہٕ قومی تفریقن چھہ تہٕ چیز بٔنوٚوٚنۍ روو رکانہٕ
تہٕ ہیٚیتھ ایختیارہ کرنو مُت۔ خصوصن زبانٕ ہیٚندیو پھیرو چھہ اکھ الگ
شکل دِنس منز جان تہٕ لازمی کردار ادا کوٗرمُت۔ اَمہ تلہ چھہ مولوٗم سپدان
زِ زبانٕ ہُنٛد ہشر چھہ کُنہ تہٕ قومس اکھ قومی یا کُنہ تہٕ بتہراتہٕ زُکلس اکھ مُلکی
صورتھ دِنس منز باگہ بوٚرُت حِصہ نوان۔ تہٕ چھہ یوٗزٕ یِتھ کٔنۍ چھہ تمام

عالمکۍ انسان اَکی پوٚنڈ بیہتھ دوہ پدٕ یمتی۔ مگر یہِ قومی حیثیت یمہِ زبان بخشان چھےٚ، چھےٚ سیٹھاہ پائیدار، یہِ دٕپی زِ یہِ سنگلاخ آسان۔ اِنسانن بابتھ واٚنی زٕ لاونکھ یہِ کمی موہ بوٹھ تھاونک حقیقتھ بیتھ اَکھ اندر چھُ چھینہِ سہل بلیہ کُنہِ تہِ تہذیب یہِ تمدُن چھ لنٛجہ منز۔ موٚسوس گژھان یہِ درینٛٹھی یوان۔ مُسلمان تہِ چھِ اَکھ قوم، ہیٚندی تہِ، سِکھ تہِ تہِ عیسائی مگر یژھ دٕر قومیت کاشرین منز کاشرکہ برکتہ، پنجابِس پنجابی زبانی ہیٚند دوہے خاطرٕ تہِ انگریزن، انگریزی زبانی ہنٛز یارِ سیتی یا بلیہ کانسہ اَمہ زٕنگو چھ تِژھ چھینہِ کُنہِ رنگہ بدٕلس ہیکہ ممکن۔ یہ ووت یُس کال وُچھان یِی چھِ ڈٕنی کین تہِ وُچھان تہِ یِی روزو بینہِ یور تہِ وُچھان۔ بہرحال زبان چھےٚ کانٛہہ قوم بناونس تہِ تیمِکہ امتیازی حیثیت تھاونٕ وانٛچھنہ قومیت تامیر کرنس منز اَکھ اہم تہِ لازمی کردار ادا کران۔ تہذیب تہِ تمدُن رٕژھراونس منز چھےٚ زبانی ہنٛز واراہ ذمہ واری۔ یہِ کتھ تہِ چھےٚ صاف زِ اِنسانہٕ سنٛدی ساری کرتوت، دوہ کٹھن بہٕن، کامہ کوٚچھ ہیٚندی انداز، غم تہِ خوشی ہنٛدِ اظہارکی ذرٕیہ چھ زبانی سیتی سوٚن واتھ تھاوان۔ کامیاب تہِ آسائیشہ دار زندگی گُذراونہٕ خاطرٕ چھ واریاہ لوازمہ ماتھہ پکارٕ کرٕنی پیوان۔ یمن یہِ تہذیب تہِ تمدُن، زٕیو تہِ زبانی ہنٛد مدٕ سیتی، ماحول تہِ وراثت برونٛہہ کنہِ تھاوِتھ پھانٛبہ لان چھُ۔ تہِ انسان چھُینہِ کُنہِ رنگہ لُچ گژھان۔ یمن چیزن تہِ لوازماتن ہنٛز شکلہ بارسس یوان چھےٚ زمن اندر چھےٚ لگہ کھتہ، یا دلیلہ ہُکہ بانْتھ بانے لکہ اَدب، لکہ زیو تہِ لکہ گنٛدن ژرابہ تہِ شامل۔ یم چھ اَکہ زبانی ہنٛدی یا اَکہ قومکہ تہذیب تہِ تمدنکی سوٚتون۔ یمن بیہتھ اَمہ تہذیبک تہِ تمدنک

تہٕ اِستاد آسان چھےٚ۔ یِموے اَندر ژٔلو اَسہِ وُنی کیٚن پنٛنین کأشرِن گِندٕن ترٛاین ہُنز کتھ۔

کأشرِس تہذیبس تہٕ تمدنس یِمن چیزن ہنٛز اَدرن چھےٚ تِمو منز چھےٚ گِندٕن ترٛایہ اَکھ خاص مُقام تھاوان تہٕ یِمن ہُنٛد دأیرٕ چھُ یِمہٕ پتراژ ہنٛدِس اَتھس تام کھوٚل۔ یِم چھہِ گامن، گٔٹھن شہرن جنگلن، کھوٚ ہن، بالن، ماٛدانن کیہو دٔرِیاون تام وحاطہٕ کرِتھ۔ یِم چھہِ پانس اَندر اَکھ خاص اہمیت تھاوان۔ یِمِکۍ مختلف پہلو چھہِ تہٕ لوٚت پیٚٹھ پلیم تنبوت کرِ بہٕ یِمن ہنٛز وُکھنے تہٕ ویٛرِ ھنے۔ تِمہ علاوٕ تہٕ ہیٚکہ پیٚٹھ ہنٛز وُکھنے تہٕ ویٛرِ ھنے ضمکن سپدِتھ تہٕ اَسِتھ۔ یا پتہٕ چھُ ضمی زٕ وارِ بادٕ لکہ گِندِنی پیٚن تہٕ پیٚتھ اَندر ویٛرِ ھناونہٕ تہٕ چھکاونہٕ تہٕ کتھا ز تِمن ہُنٛد آسہ نہٕ پاتہٕ منٛےٚ پےٚ یا آسہ نہٕ تِمن اَندر تمیز کانٛہہ خاص اہمیت لوٚزنہٕ آمٕژ بوٚ سہ مأنس ورأثتس مالدار تہٕ مایہ دار بناوِہےٚ۔ ووٚن گو تونہٕ کرِ لوٚت وتبوت جادس جاد ہنٛدِ واتنچ کوشش۔

یہ کتھ تہٕ چھےٚ ذہنس منز تھاوٕنی ضروری زِ اِنسان چھُ اَزلہٕ پیٚٹھے رمیہنتس موت تہٕ مأل دار روٗدمُت تہٕ ہمیشہ کرِنس گرأونس لوٗک روزتھ چھہ اَمہٕ پنٛنہ اِنفرادیت تہٕ سارِوٕے مخلوٗقو کھوتہٕ تھدٕ شرفٕ واجینو زِندگی موحفوظ کرِ مژ۔ تِکیازِ اَمنز زندگی ہُنٛد دارِ مدار چھُ اَتھی پیٚٹھ، تس چھہِ سوٚنچتھ سمجھتھ دوہس منز دیہ لگہٕ کینہہ کھیوٗن، کینہہ چیوٗن، وَقتہٕ وَقتہٕ شوٗن کیٚژن، بکُن ڈیکن، ووٚتھن بِہُن، یُوتھ گژھن تہٕ پرٛژھے پتہٕ ہتنہٕ ہنز کاہہ

بامُل اَنِنہٕ ییٚمہ کیٚنٛہ نس پننِس بدنس وِزِ وِزِ چھُ قوۄت دِتھ دِیُن تہٕ شہ
حرکتس اندر تھاوُن ۔ اَوے چھےٚ تس سانہٕ سانہٕ میحنتھ کرٕنۍ، چھِیُن
تہٕ جرُن ۔ یۆت زِ تیشنز نیٚندرٕ تہٕ چھےٚ تہٕندِس جسمس تھکہ تہٕ
سہولیت واتناوِتھ ییٚیہ کار آمد بناونچ اَکھ صوٗرت ۔ گۄڈٕ زَن یہ
نیٚندرٕ تہٕ چھےٚ اَمی میحنتُک اَکھ لازمی حِصہ ۔ اَمہ کیٚنٛہ چھہ تہٕندِس
زُوس پیٚیھ ڈَمہ دَمہ سختی تہٕ دَباو واتُن لابدی ۔ اَمہ چھہ گۄڈٕ پیٚیھےٚ
کوٗشِش کرُن پننیو نیٚم مُشکل تہٕ کریچھر لوٗرٕ تہٕ یا زالِہنو لایق
بناونہٕ خاطرٕ تہٕ زھانٛڈُنچ ییٚم زَن تس یہ مُقدس جد وجہد
کامیابی سان اَنٛد واتناونس منٛز مَنٛجھہ پیوان روٗدی ۔ تہٕ اَندرِمی خاموش
آلوٗن تہٕ چھےٚ اَتھ سہولیت تہٕ اَتھ ییٚتھ لگن پادٕ کرنہٕ خاطرٕ
پننہِ مخصوص ایجاد تہٕ حِکمژ اَمِس بخشمژ ۔ ییٚمنے اَندر چھہ گیوُن
وَنوُن، رۆف تہٕ کیٚشدُن دِرٕوُکُن بییٚتر تہٕ مجرٕ ۔ اَمی ییٚتھ چھےٚ
شاعری تہٕ باقے قِسمک اَدَب تہٕ فن بییٚتر تھَنہٕ ییٚمیتی ۔ ترٛونِہ ییٚلہ
زَن لیکھہ پرٕ اُسے تہٕ یہ انسان اوس مُرٕ تہٕ حائل آسنہٕ باوجوٗد
پننہ ذیٚہنہٕ اَندرٕ پادٕ سپدی متہ اَمہ قوۄتک یۆت وِنیوت استِمال
کران یِتھ تس قوۄتن اَکہِ بچاوٕ تہٕ لطافتہٕ بوٗزٕ تہٕ مددگارٕ زنٛدگی ادلے
داجہ کنہٕ ییٚتھ بخشو مُت چھُ ۔ تہٕ یہ اوس پیدواہ تیٚدواہ پننیو اَمہ
قِسمکی صوٗرژ تھہ لۄرٕ کران ۔

پننہِ کٲشیرِ منٛز حال زَن وُچھو ۔ اگر زَن اِتھی مہ صدی تام
وُنہٕ تیمتل تھہل اَمہ زَنگُک کیٚتھے چیز حاصِل چھُنہٕ سپُدمُت ۔ تہٕ تمہ پتہٕ
ترٛوداہِمہ صدی تام تہٕ تۄلس منٛز گناہ تہٕ تمہ پوکن یتھس مواداہ تہٕ

ذخیرٕ اَسہِ نِش جمع چھُ گومُت سُہ چھُنہٕ یتھٕ تہذیبس تہٕ تمدُنس
مالامال ہاونس منز چھوٚہ نیر کران۔ اَتھ سلسلس منز چھُ وَنہٕ وُن، الُنگ
مختلف موقن پیٹھ حسب حال وَرتاو، خاندرن ہنٛدۍ مختلف طریقہٕ
تہٕ موقہٕ مثالے پرٛژھل، نِشانٕ، مل ماٚنز، ماٚنز راتھ، مس مٔژرُن
مہرٕ ینہٕ ہنٛد ساز کرُن، تہٕ مہراز سُنٛد یارٕ اون تہٕ یتھی وار یاہ بٔیہ موقہٕ
تہٕ، یا نیٚشہٕ یاتھ، چھکرٕ یاتھ، ڈٕلیلہٕ، مختلف موقن پیٹھ گیونہٕ
ینہٕ واجٕلی رنگارنگ روٚفی، بیٚنہٕ چھُ وار یاہ تیتھی چیز یم سانہٕ اَمہٕ تہذیبہ
تہٕ تمدُنٕچ لنٛگ لنٛجہٕ چھِ رُوز مژ۔ یتھو وے چیزو اَندرٕ چھے اَکھ ہیوٚرٕ تھ
سانین گیوٚندن ترٛاین ہنٛز۔ یمو اَندرٕ وُنہٕ تہٕ گینہٕ نتہٕ کیٚنہٕ رنگہٕ ذوٚردارٕ گامن
گٔژھن منز کیٚنہ کیٚنہ گندن چلہٕ وٕنی چھہٕ تہٕ کیٚنہ چھُ بٔیین نوین نوین
ترٛاین جاے ترٛاوِتھ گٔژھت تہٕ گاٚبتی۔ ناٚدِم صاحب چھُ "سون گینٛدن
دروٚکُن" ناوٕ کِس اَکِس مضمونس منز یتھٕ کٔنہ ونان سے

"یہ چھے اَکھ حقیقت زِ انسانہٕ سٕنٛدِس کھٔسِہ وِنِس تہذیبس
چھُ وِزِ وِزِ پیٹھ کیٚنہ ملکس منز گوڈ آمُت برنہٕ اَتھ گوڈ برنہٕ پتہٕ تہٕ سنگ
دِنہٕ چھ کامہِ منز چھُ ہر کانٛسہ حِصہٕ نیوٚمُت۔ خواہ سہ لوٚک اوس
یا بوڈ اوس، زنانہٕ اوس یا مرد اوس۔ لوٚرمُت اوس یا الوٚر اوس
توٚتے چھُ انسانی تہذیب سیٹھاہ پرُمایہٕ تہٕ لوٚرتھ۔ خوٚصوٚصن اَمہ
تہذیبُک سہ حِصہٕ یُس عام لُکو پننہٕ سعہ کٔھ دہ کیتھ تہٕ کامہِ کھوٚ چ
ہنٛدِس دورانس منز یتھٕ کالہٕ پیٹھ لگاتار یاد کوٚرمُت چھُ یتھ اَسی
وُنی کین "لوکہ لٹریچر" ونان چھِ۔ سُہ چھُ جاۓ مُوٚدرٕ جاۓ بوٚز تہٕ جاۓ
نزدیک زِندگی۔ اَتھ لوکہ لٹریچرس منز چھُ تم ساٚنی تمام نیشند گیونی

وٕژن تہٕ خیال، کامہ کوچہ ہندی گیت للوٕنہٕ پیوان یمن ہُنٛد اَگر وٕنہٕ اَیہ
مولوٗم چھُنہٕ۔ تہٕ یم دٔر اَصل اَکی فرٛدن چھِنہٕ پاٚدٕ کٔرِمٕتۍ۔ بلکہ تمام
سماجَن چھُ مُشترکہ کوٗشش کٔرِتھ بناوِمٕتۍ۔ یِموٕے منٛز چھُ سانِین
شٲرِین ہُنٛد کُنٛدن تہٕ دٕرِہ گژھن لیُس لاوِین خیالَن ہُنٛزٕ ترتیبی ہیچھ
تہٕ چھُ تنیوٗت میژکھ آسان یوٗت اَژٕ وِنہٕ سوٗنٛتُک گٕرٛڈ نیٖک داوِ چھُنگر
چھُ آسان۔ مگر سیٹھاہ سیٹھو چھُ یہ گٔنٛدُن دٕرِ گژھن تہٕ سماجی حالاتن ہُنٛد
نقشہ اَسہِ برٛونٛہہ کنہِ تھاوان۔ یتھہِ کنہ باقی لوکہ لٹریچرکۍ حصہ چھ
سماجی حالاتن ہُنٛد آیینہ ہاوان۔

یمنے تہٕ پژھنے کینٛژن گنٛدن ترٲین کُن توجہ دِیُن تہٕ یم چھکارٕ وُنی
چھُ میون مُدعا۔ پرٛانی سے تحقیق کورِ یاوُ چھُ یتنہٕ چھُ مختلف وقتن
پیٹھ سانۍ سماجَن مختلف گنٛدن ترٲین زَخم دِتٕمٕت تہٕ یم ایجاد
کرِمٕتۍ۔ یمَن اَنٛدر وارِیاہ ٹاکارٕ تہٕ وارِیاہ پوٗشیٖدٕ خصوٗصیتھ تہٕ
موجوٗد چھ۔ تہٕ زَن گو موسمی حالاتھ، کامہ ہینٛدی مختلف حالاتھ
ومبرٕ ہُنٛز فرق۔ زنانہٕ مٔردن تہٕ معہ ہنٛدی ہُنٛز فرق، کورِ تہٕ نیچوٕ ہُنٛز
فرق بیتر۔ کینٛژن چھُ سماجی تہٕ کینٛژن اقتصادی تہٕ کینٛژن یم دوٕے
پس منظر۔ یم سارٕیے تہٕ پژھے وارِیاہ فرقہٕ چھکھ نظرتَل آمٕژ تھاوٕنہٕ۔
یتھیٚتین یہ ہُن وُچھینہٕ زناخانٛد مگر قصہ درٕتہٕ کہ طرفہٕ برٕپۆر تالیم پرٛی مٕتۍ
سماجَن کیتھہِ پاٹھۍ چھُ یم اوٗلِدٕ نوٗنٛکھ نہٕ کنہ تہٕ طبقن ہُنٛز فرق
تہٕ وقتکی چھیبر گیبرٕ یوٗر، یوٗر ذہنس منٛز تھاوِتھ یم گنٛدنی ایجاد کٔرِمٕتۍ
چھُ ہنوٗرٕ وَرِی۔ یتیتیٖن چھُنے یہ کتھ تہٕ یاد پاڑنی ہنوٗرٕ وَرِی زٕ موسمی حالاتن
ہُنٛد چھُ یمَن پیٹھ اَکھ خاص اَثر۔ تہٕ کیازِ کشیرِ اَنٛدر چھُ ژورو عام

ہِنٛدوٗستانہٕ کیوٚ موٗسمو بجایہِ درٲصل شےٚ موٗسم ٲکِس ؤرِیُس اندر آسان یانے تٔوُرو بدل چھِ شےٚ خاص تبدیلیہ موٗسمس اندر یِوان۔ یِم موٗسم چھِ گنڈنہٕ بہار، سوٗنتھ، گریشم، وہراتھ، ہرُد، تہٕ شِشُر ماس یِم زٕ زٕ ؤرۍ مۆن دوٚن دوٚن رٮ۪تن پیٹھ روزِنۍ آسان چھِ۔ یِم موٗسمی تبدیلیہ نظرِ تَل تھاوِتھ تہٕ آسہِ یِم گنڈِنۍ ایجاد کرنہٕ آمٕتۍ۔ ٲڈۍ اَسہِ اَندر کینہہ تہٕ ٲڈۍ نیبر کینہہ گنڈنہٕ یِوان۔ ٲڈۍ گٲدانن منز تہٕ ٲڈۍ آنگنن منز ٲڈۍ کھٔہن منز تہٕ ٲڈۍ لمن تہٕ بیٹھین پیٹھ، ٲڈۍ جنگلن منز تہٕ ٲڈۍ شینس تہٕ ٹھلکتھرس پیٹھ۔ یِمو گنڈنیو نہٕ آسَن خبر کیتھو غالب اَز تام بدلاوہ بدلاوی پرٲوی مِتۍ۔ نہٕ نوٚو نوٚو نواہ کرِ مِتۍ۔ یِمن مُتعلق کانٛہہ سیکہ زاد دوہ کرُن مُشکِل چھُ نتہٕ چھُ بلکُل ناممکن۔ وۄں گوٚو کیٚنژن کمہٕ وٲنسہ منزن کھیلن ہُنٛد ہِنٛدیکو تھٔونہٕ پیٚنُک انداز زمانہٕ ؤ بہٕ گٔنڈِتھ یُس مانٕنۍ لایق ہیوٚ نہٕ آسہِ۔

یِم گنڈِنۍ مُروج روٗدۍ مِتۍ چھِ تِمو منز چھِ یکوٹہٕ بٲکھی یہ کتھ ٹاکارہ بٲکھی اَکھ یوان زِ یِم چھِ یہ زندگی صحی بٲکھی تہٕ تجربن پیٹھ تجربہ حٲصِل کرِتھ رٔتی بٲکھی گذراونہٕ مُہ کھ شُری لاژ بیٹھے باوِ باوِ کھینہ کرُن بانس منز زانکٲرۍ تہٕ اہلیت پٲدٕ کرناونس تہٕ یِنہٕ والیو امینیو نو خاطرٕ ذہن تہٕ قوت برداش خٔتنہٕ کرِتھ تھاونس منز اَکھ روٗٹ بدس تَیِن نظرِ تَل تھاوِت ایجاد سیدۍ کرِ مِتۍ۔ تِتھ زن آدمس پننس باگنہ یِنہٕ وٲلیس سماجس منز پنُن مُقام لبنس منز مشس یِنہٕ وٲلۍ کھٹۍ تہٕ سختیہ دوٗر کرنہٕ سہل گژھن۔ اَمہ تلہٕ چھِ یِنہٕ تگان بوزنہٕ زِ پٔریتھ وقتہٕ چھیے یہ زندگی اَکھ کشمکش تہٕ حرکت قرار دِنہٕ آمٕژ۔ یہ زن لازِم اوس

یتھ منز انسانس ہر ساتہ کوشش، عمل، رت کردار تہٕ پوک تجربہ آکار بکا لگان چھُ۔ فوٗضوٗل، بےٚ مانہ تہٕ اُنی ہانی کامو سیتؠ یا پلو وچ غوٗ غار رٲژتھ یمہ دُنیاہ نیشہ ژھینہ گژھتھ عملو سیتؠ یتھ شہ روٗحانی عمل ناو کرہ ہے، ہیکہ نہٕ انسانہٕ پننہ سعہ ذمہ واری نکھہ وٲسِتھ یُس تس قدرت زندگی ہُند حقیقی فرض بنچھاوہ تہٕ پوز مقصدِ حیات حاصل کرنہٕ خاطر لازِ لیکھتھ چھےٚ دٲوہ میثر۔ سماجُک اکھ قابلِ برداشت تہٕ بیہز تس لایق فرد بننہ با یتھ چھُ انسانس امیک اکھ کارآمد تہٕ باحرکتھ فرد بنتھ روزُن پیوان۔ نتہٕ اگر یُن سماج ژھینہ گژھہ ہس تہٕ شہ ژھینہ تتھ نیش۔ تس چھےٚ کانہہ معمول بھاوشہ چھُ تمیلہ سماجہ کُہ کلیکُ دوہ دُر لنگ یُس ژٲرتھ ژھینہٕ رژر چھہ با چھہ ارکہ صحت بند جسمُک اکھ ہوٗمنٹ نہٕ بے کارتان یُس الگ کرنے جسمہ آرامُک نہٕ کار آمد روزنُک وجہ ہیکہ بنتھ۔ نتہٕ چھےٚ تس کٲم کرنی، تس چھُ زبنُن میننُن، رنیاوٗ صوٗل نہٕ اعمال پانہٕ ناونی، شوٗبہ دار اخلاق تہٕ کردار ہاوُن۔ معہ لِلی کردار بجا انِنہ، اکھ معاشرس تہٕ سماجس سیتؠ پننہ اُرہ دُرہ رشتہ قایِم کرنی، سماجہ کِس باقے لوٗکن سیتؠ پننہ پننہ درجہ تہٕ مقامہ موٗجوٗب آشنایی یاد کرتھ ورتاو تہٕ سلوٗک کرُن۔ بیٚیَن لوٗکن بکار ینہ چھ ضوٗرتہ کرنہ۔ امہ علاوہ چھ کیٚنژن روٗحانی تجربن تہٕ حسن ہُنز شر یتھ میدرٕ بنٲد تھ یلنا وہ تہٕ حیاونہچ ضوٗرژ تہ یمن اندر گنہ جایہ نظر گژھان۔ موٗخصر پاٹھی یکوٗپہٕ ضوٗرتس اندر یمہ اوصاف تہٕ خاصیتھ یمن کیٚنژن اندر اُچھی یوان چھہ تمہ چھہ یتھ کنہ:

نينگرن کي مِٽي هٿوهي سنڌ خاطر هيم گنڊ ۾ مُشخص ڇهه ٿيمن اندر ڇهي ورزش، جماعتي آداب، اُگهه اُڪس وقت سختي بڪار هينءَ ڪين رهڻ ورتاءُ ڪرڻ جا ڪين طور طريقن، ٿوڪ موڊر ٿالهه ڪين عادتن، رهڻ درجه ته بيهارڻ تراوت ڪين ذريعن ته حوصلا افزائيءَ سان هٿين گهوڙن کي خاص حيثيت، جسماني توانائي ۽ سُھڻت ۽ مُشڪل ڪامن منسد ڏٿن ۾ بهترين تربيت حاصل ڪرڻ ۽ تجربو بدس پيشڪو سامانه موءِ يستر سيڊان. خوف ۽ بيماريءَ دور روزانو ڪم وقت ۽ ڇهه بهم سيڊن ممڪن بنائن.

هيم گنڊ ۾ صرف ڪورن هنڌ خاطر مقرر ڇهه ٿيمن اندر ڇهه تهنڌ حساب موجب يا ٽيم وقت ڪري سماجي اڏول موجب ٿيمن جيانند ۽ پابند روايت بناوڻ، بااخلاق، صحتمند، ڪاميه ڪوه ڇهه هنڌ عادي بنائڻ لاءِ گهڻو مونجهه حساب ڪتاب زائيج، شيرازج ۽ پارادي، ڪفايت شعاري ۽ باحساب خرچ ڪرڻ ۾ بهتر تربيت لڳڻ حياتي خاص حيثيت ڪٿ ۽ نرمي، اُوهلي ۽ زاوهلي انداز سان موجود.

هيم گنڊ ۾ هيمن ڏهه نمبر ڊرين هنڌ خاطر مشترڪ، پاڻ فرض ڪرڻ آهي ڇهه ٿيمن اندر ۽ ڇهه باقي ڇيڙو علاوه زناني ۽ مرد سنڌ دار ٻاهرين موقعن پيڇڻ پڪو ۽ ليڇڻ ۽ دارياه ڪاميه پڪو انجام ڏيڻ ۾ زندگيءَ هنڌ ڪارڪي پڪنا ۾ سبقه هن ميلان. بيٺنين هيمن پاڻ وڏاڻي ڏه روزن نوه قصائنڪ ۽ ڪاٽڪ موجب هن حڪم سيبڊ هيڪر ڇهه حقي ۽ هيمن کيلن اندر ڇهه خلط ملط ۽ سيڊان. پانهي نينگري ۽ ڇهه ڪورن هنڌ کيل گنڊان ۽ ڪورن ڇهي ڪٺ وقت نينگري کيلن

منز چھیہ نوان یا اَکھ نژاوان ۔ مگر تمہ باوجود چھےٚ یمن پننہِ پننہِ وٲرِی
الگ الگ ۔ اول خلط ملط گرٛنہِ ھمتہ نہٕ چھ یم گنڈٕنی بٲوٕن تہٕ نہٕ گرٛنہِ ھمتہ
نہٕ چھ اَمہ منز نونہٕ یی نیران نہٕ یم چھینہِ شوٗعوٗری یا غار شوٗعوٗری
طور تہٕ پانہٕ وٲنی اَکھ اَکِس نِشہِ جاے دوٗر روٗزتھ ہیکان یا اَکھ
اَکِس نفرتھ تہٕ حقارتہٕ برٛتھ و نظرو وُچھان ۔ بلکہ چھےٚ زنان گنہِ ساتہٕ
یوٗتانی بیٚیِس چلیس مردس شرکامہ نہٕ نچِھ وٲلتھ ہیکنک جورت
ہاوان تہٕ مرد چھ تہٕ ہشہ کامہ تہٕ شانہٕ دِتھ پننہ اَہلیتھ برٛتھ اَوتھ ہاوان ۔
اوٗتانی کہ بیانہٕ موجب ہیکو اَسی یم گنڈٕنی ییتھ کنہِ ووٕنی
گنڈٕنہ زاوتھ (۱) گنڈٕ باشہ (۲) نیٚچوٗ گنڈٕنی (۳) کورٕ گنڈٕنی تہٕ (۴)
پکوٗنہٕ گنڈٕنی ۔ اَمہ علاوٕ چھ تمہِ گنڈٕنی یم زَن گنڈ موکھوٗتہ تماشہِ
منز شمار ہیکن سپدتھ ۔ یم تہٕ چھ دوٕ یہٕ قسمہٕ ، اَکھ گو یتھ منز چھیہ
ننہٕ وٲلی چار پاہ چھ آسان تہٕ انسانی یا شرٛین ہند چھینہ یمن اَندر
کانہہ چھیہ اگر کنہِ جایہِ آسہِ تہٕ سہ چھ سیٹھاہ کم یا غار شوٗعوٗری
تہٕ زَن گو مثالے ہونی جنگہ جنگ ، کوکر جنگہ جنگ ، کٹہٕ دکہٕ دکھ
داند لڑاے بیتر یمن اَندر چھےٚ عموٗمن ہونی جنگہ جنگ جاے عام
پیٚیلہِ زن نہٕ ہونی پانہٕ وٲنی خوب جنگہ جنگ چھ کران تہٕ اَتھ منز چھ
پرٛیتھ اَکِس ہونِس عام طور پننہ پننہ طرفکی ہونی تہٕ مدتس وانان
ووٕف بوزنی یتھے اوت ۔ تہٕ یوتانی تہٕ اَکھ ہون ہار دِتھ لٹ بون وٲلتھ
نزلہ لڑاے چھینہٕ ژھعہ کان ۔ اَتھ اَندر چھ گنہِ ساتہٕ اَکِس اَکِس
ہونِس یا ذرس پننہِ طرفکی شُرٛی تہٕ ییتھ کنہِ مدتھ کران ، تم چھ مخالف
طرفکِس ہونِس کُن کنہِ لایان تہٕ پننِس ہونِس کُن " شبش ہشبش "

کرِتھ ییس زَن ورٲچھل "شاباش" لفظَن منٛز ژھوٚٹ صوٗرتھ چھےٚ، تٔس میمٕہتھ دِوان، تہٕ ژٕ چھُہ جادٕ جادٕ کھیلان تہٕ تیزان ییٚتھے گژھنہٕ چھُہ آمہٕ تماشہٕچ دۄیِم صوٗرتھ بانڈ پاتھر یا جشنہٕ ہیم زَن اَکہِ باضابطہٕ پیشہٕ وَرجہٕ نکہِ کارنامہ چھُہ۔ یِمن زَن بانڈ ناو دِنہٕ چھُہ آمُت۔ کٔشیرِ اَندر چھہِ یِتھین لُکَن منٛز بٔسیو نُنیہ تہٕ گامے پنٛنین پنٛنین علاقَن منٛز گژھنہٕ جایہِ بنٛوۍن آسان۔ مثالے کولگامو تحصیلس اَندر گُل شاہ صابُن (ٹھیٹھا باغ)، چُرمطھ تہٕ اسلام آباد علاقس منٛز اَکنیہ گوم تہٕ واہتھور بیتر۔ یِمہ ساتہٕ یِم گژھنہٕ گامَس منٛز پاتھر لاگان چھِہ اَندی پکھی گامَن ہنٛدی لُکھ چھِہ زٕلو بچہ (زن و بچہ) تام اور واتان تہٕ تماشہٕ وُچھان۔ یِمَن اَندر چھےٚ جہالتہٕ کہٕ زمانہٕ پیٹھٕچ فحاشی تہٕ بے ادبی تہٕ رَلہِ روزٕ مژ یِتھہ زَن وۄنی کافی اصلاح چھےٚ نہٕ سپدِ مُت.

تہٕ یِم پاتھر تہٕ جشنہٕ چھِہ وۄنی ساتہٕ تہذیبکہِ تہٕ تمدنکہِ اَتھٕ ژھین چھیہ تصور کرِتھ سنبالنہٕ آمٕتۍ تہٕ نوِ ہنرٕ تہٕ فنکارِ ہنٛدی نوِ نوِ تہٕ رنٛگ دِتھ چھہِ یِم ترقی واتِہ صوٗرژ کُن پکناوُنہٕ یوان تہٕ یِمن چھُہ اکھ جایز تہٕ شعبہٕ دار شکل دِنہٕ آمژ تہٕ یہٕ کام چھےٚ ذوقہٕ سان پکوٗنی۔ اَمہ علاوٕ یِمن دۄن سلسلَن مُتعلق، چھکاوُن تہٕ چھُہ ضروٗری تہٕ نہ مُناسب۔ تہٕ ساتہٕ خاطرٕ چھُہ وۄنی صرف ہیٚبر کنہٕ ترٕونٕہ یہٕ یُن بیان سپدی میہٕ تمن گینٛدن منٛز وضاحتہٕ تہٕ چھکاو دکاو کرُن اہم تہٕ لازم۔

(۱) گیند باتھہ

یِم چھِہ تِم صوٗرژ یِم زن شُرین رِتہٕ زیٹھہٕ کِنہٕ بیٚیلہِ شہِ ترٕونٕہ

بڑونہہ کُن پۆد پۆد پکان تہٕ پۆو پۆو کھسان چھُ۔ وقتہٕ مطابق تہٕ
پننہٕ پننہٕ درجہ تہٕ ضرورتہٕ مطابق ایجاد کرٕتھ مہیا تھاونہٕ آمژ
چھہ۔ یمہِ زَن اَمِس شُرِس شُند چھێپُن تہٕ پھانپھلُن مناسب تہٕ جایز
ضرورتس منز، کارآمدنہٕ سماجہ کین پسند ازخدن نظرِ تل تھاوِتھ
حٲصل مقدور ترقی سان تہٕ جلدی سان پکُن روزِ۔ شُرِ پنُن پانہٕ
کمزور تہٕ بےحال پانہٕ یتھ نہ تصور روزِ نہٕ۔ یاقودرتی طور ذہنی منز
عملہ پانناونس تہٕ بائل آنتس منز پیس نہٕ کُنہٕ قسمچ دقت پانہٕ تھاوِن
تہٕ سیتی شپید نتیمس، اکھ تڑتہ نفسیات تہٕ نفسیاتی حس پننس
وجودس منز تامیر یُس تہنز زندگی ہنزِ رواٲنی تہٕ رفتارس منز
کُنہٕ تہٕ کھٹرِس تہٕ دیوارن دۆر ہیٚکہ کرِتھ تہٕ یینہٕ وٲلی سیلاب ہیٚکہ
وینتراوِتھ۔ اَدے شُرٕ پننہٕ زندگی کامیاب تہٕ دلچسپ، وَیہٕ وِنی تہٕ
ٹاکٹھ بناوِتھ ہیٚکہ تہٕ یہ کرنس منز روزِ کامیاب۔

اَمہ خاطرٕ چھہ زینہٕ پتہٕ اَمِس کینژِ دۆہی پننہٕ لولہٕ تہٕ ٹاٹھنیا
کہ پیٚتھ سانہٕ اظہار علاوہ اکہ آوازٕ سیتۍ پانس کُن مٲلہ تہٕ توجہ پھرنچ
سبقہ ہۆن آپراونہٕ تہٕ اگہ ہندٕ ذہن ٹاٹھنیار بڑٕ زۆ ہاوِ ویو سیتۍ پانناونہٕ
اَستاونہٕ تہٕ پانس کُن پھیرنہٕ یوان۔ سۆہ آواز چھِ زیوٕ تنیونت تالس
دِتھ عوٲمۆمن کھوورٕ اَندٕ تالس تہٕ زیوٕ درمیان کرٕنہٕ سیتۍ حاصل
شیدان۔ سۆہ چھِ یہے "ٹکلے ٹکلے" آوازٕ ہشِ نیران تہٕ بیٚیہ واریاہ
خرکژ چھے تمہ یمہ شُرِس دِوہ تھ بو، حِس تہٕ بوزن پۆو پھانپھ
لادنس منز مدتھ چھہ گژھان۔ تہٕ سیتۍ زیو تُلنچ تژاونچ تہٕ کھتہ کرنک
تہٕ پۆو نخشان۔ اَکھ دورانس اندر چھُ اَکھ مقام منزٕ لسی منز گۆرگۆر

کرنٕچ، سلونُک تہٕ للونُک پیوان، یتہٕ ساونُک تہٕ یتہٕ "ژھی ژھی"
کرِتھ کٔنڈ ناونُک تہٕ پتہٕ کُنہٕ حرکتس منز تہٕ پکوُن ٹکوُن ٹھونکہٕ سامانہٕ
کرنٕچ تمہٕ پتہٕ پکُن شورٕ کرناونس پیٹھ تہٕ تمہٕ پتہٕ چھہٕ گیرِ بچن کرِتھ
نتمس ساری نارٕ تہٕ مژھ ڈررا ونکہ تہٕ دورانِ خون تیز کرنکہ ذریعہ تہٕ
یادٕ کرنکہ واریاہ مُقام تہٕ پیوان۔ امہ علاوٕ چھہٕ یمن طور طریقن پتہٕ
بڑونہٕ ٹھ یا درمیانس منز تہٕ واریاہ لوکچہ لوکچہ باشہٕ یم زِن شُرِس
آسے دِنس، پھٹبراونس تہٕ وہٹھنس پوٹھنس منز اکھ روٗٹ کروِنہٕ
چھےٚ۔ یمن صورژن ہنز وارٕ ہاٹن وضاحت سپد پتھ کنہٕ۔ نمبر اکھ
گژھ "وکلے وکلے" آوازیس شُری سند توجہ اکس انسانہٕ سندِس مایہ
تہٕ لولہٕ برتیس وُجودس کُن پھران چھےٚ۔ یہ آواز خارج کران کران
چھُ اکھ سیتی سیتی برابر برابر کلہٕ تہٕ ہیوٗر بوٚن پیوان نژناوُن۔ یمہ
سیتی شُرِس منز اکھ سیتی سیتی برابر برابر کلہٕ تہٕ ہیوٗر بوٚن پیوان چھُ
نژناوُن یمہ سیتی شُرِس منز اکھ سیتی اخذ کرنُک قوت تہٕ یادٕ گژھان
چھُ۔ اکھ سیتی سیتی چھُ کنہ وِز دوٚچھنہ اکھ کہنیٹھ تہٕ منزِ یمہ اونگج
ہِنڈ پوٹہ ٹھ سیتی گٕکھرِتھ اکھ آواز کڈِتھ اکھ "وکلے وکلے" پھٹنس
سیتی زلاونہٕ پیوان۔ یا کُنہ ساتہٕ اکھ نالہٕ بڑ کام ہیمتہ تہٕ چھُ اکھ
سوز ہیوٚ پیوان یادٕ کرِتھ شُرِس سوکون تہٕ آرام مئیسر کرنہٕ۔ یمو چیز
سیتی چھُ یہ سوکون نفسیات تاثیر کرنس منز تہٕ مدد تھ میلان۔ کُنہ ساتہ
چھُ شُر دوہ نونی نژین کھچہ کرِتھ تمہٕ سنٛز بیرٹ پور پینٛہ تلہ بدی دِتھ تھوو
تُلنہٕ پیوان، یمہ سیتی تس جُمرتھ، ہیمتہ تہٕ برداشتک قوت تہٕ بڑان
چھُ۔ اکھ منز چھُ شُرِس ساونہٕ وِز وُرن تراوِتھ تنہٕ پیٹھ تھاپھ تھاپھ

تہٕ دِنہٕ یِوان تہٕ اَتھ سٟتؠ "ہوٗ ہا، ہوٗ ہوٗ" یا " اللہ اللہ، اللہ اللہ"
تہٕ سوزٕتہٕ لٔیہ سان گیوہٕ یِوان۔ تہٕ کُنہ ساتہٕ چھہ اَتھ سٟتؠ زیوٗ دوٗنوٚنی
وُٹھن منٛز باگ وُزٕتھ وُزٕتھ اٚنِتھ حرکتھ دِتھ وَزوٗنی آواز کڈنہٕ سٟتؠ
تہٕ اٚمِس شُرِس آرام یاوِنکو ساما نہٕ کرنہٕ یِوان۔ بٔہتھے کُنۍ چھہ شُرِس
کُنہ وِزِ ہسیارگی منٛز کانٛہہ باٹھِنۍ کھوورٕ اَتھ شُرِی سٟتؠ دٕچھنہ
کرتھ تِلی اٚنتھ پٮ۪نِنس دٕچھنِس اَتھس پیٹھ رٔٹِتھ گوٗڈٕ گوٗڈٕ ژھ
پیٹھ بہنِچ تہٕ پتہٕ وارٕ وارٕ کھوٗرن پیٹھ ووٚدنہٕ رٔٹنِچ تربیت
دِوان یِتہٕ۔ چھہ اَتھ دوران تَس ہشیار لِبون کرنہٕ تہٕ "ژھی ژھی" کرنہٕ
پتہٕ ہنٛٹھ وادن دٕچھنِس اَتھس پیٹھ ووٚدنہٕ رٔٹنہٕ یِوان تہٕ تِمہ پتہٕ گوٗڈٕ گوٗڈٕ
کھوٗران تہٕ پتہٕ خوش گرٕھان تہٕ اَتھ منٛز دلچسپی ہاوان۔ حرف گرٕھ
رٔٹن ووٚلے ہناہ جگرٕ دار آسن۔ اَمہ سٟتؠ چھہ شُرِس منٛز ووٚدنہٕ روزنُک
قووتھ تہٕ پانس پیٹھ بھروسہٕ تہٕ اعتماد پٲدٕ سپدان۔ یتھ کُنۍ تربیت
لبن والی شُری چھہ عوٗمٕ مَن کھوٚ کھہ نِشہٕ جنگل امکان نَچان اگر کرن تہٕ
تہٕ سپھٹاہ کم۔ یِتی چھہ ووٚدنہٕ روز نیچ تہٕ بکنِچ کوشش کران یمن
چھُہ کُھٹین منٛز طاقتھ تہٕ ہوش جاد یِوان ڈٕلی ڈٕلی تہٕ یمن ہیشدی
بنُٛد چھہ ژران۔ اَتھ منٛز چھہ منٛز لِس منٛز ژھاوِتھ گوٗر کرنُک تہٕ دوریِوان
ببیلہٕ عوٗمٕ من رزن کُن اوٗیران منٛزُل یِوان چھُ ژاوِنہٕ تہٕ شُرِس اَتھ منٛز
ژاوِتھ گوٗر گوٗر کرِتھ نیٚندرِ یِوان چھےٚ پادنہٕ۔ گامن منٛز چھُ پتہٕ
پیٹھ عام طور بدٕلے قسمُک منٛزُل ایجاد آسُت کرنہٕ۔ یِس زن عام
طور پٮ۪تھ کانٛہہ غریب کھوٚتہٕ غریب شخص تہٕ بہم ہیکان چھُ کرِتھ۔
شہ چھُ یِوان یتھِ کُنۍ بناونہٕ۔ تِیتھ اَکِس منٛز چھُ موٗب ڈاڈیل

نزاوُل گژھن صاف پأٹھۍ ییوان بَرنہٕ تہٕ اَمہِ پَتہٕ چھِس مَنزٕس ییوان
سٕنٛز رٕسان گول باتھ ہِش کرنہٕ تہٕ أمۍ اندر چھُ شُر ییوان ساونہٕ
تہٕ لُلنہٕ دِتھ گوڈٕ گوڈٕ کرِتھ سُلناونہٕ تہٕ ساونہٕ۔ بٔتیہ چھِ شُرِس کمبر دِرنہٕ
پَتہٕ ییوان کوہ کھٔڑِس پیٹھ رٔٹِتھ بِہناوِتھ نَرِن لٔتھ چھ کرِتھ تِہنز تُرُد ٹھٕنجھ
آہستہ آہستہ گِلنہٕ ییوان دِنہٕ تہٕ اَتھ دوران تہٕ چھ مخصوص بأتھ ہیوٗ کہ
گیونہٕ ییوان۔ مِثالے "اللہ اللہ، رٔچھِنے مولا، بٔتیہ حق تعالا" یا
"اللہ گوٗر، اللہ گوٗر، ڈٔنڈِتھ لَجہٕ یو صَدرِ گوٗر، خوداے کرِ یو بلاے دوٗر"
یا "ژٕ چھکھ میانِ سوٗنہٕ کوٗر۔ طاقہ گرٕٹے، گرٕٹے دوٗر" بہینز اَمہِ پَتہٕ
چھُ زنگہٕ ہیناہ دٕرِتھ تہٕ وٕٹہٕ دِنہٕ رٔٹِتھ: "اللہ اللہ" ییوان کرنہٕ پَتہٕ
چھ شُرِس ہِکِنٛز نٕز ہیکھ ییوان دِنہٕ۔ گوڈٕ گوڈٕ دِتہٕ نوٗنی تہٕ پَتہٕ پَتہٕ أکِس
سے نَرِ لٔتھ چھ کرِتھ چھُ پَتہٕ پکناونہٕ ییوان تہٕ اَتھ دوران تہٕ چھ کٔنہ مخصوص
بأتھ ییوان گیونہٕ تہٕ أمِس شُرِس چھِہ پکِنٛز تحریک ییوان دِنہٕ۔ مِثالے
"پکن پکن، نابد ٹکن، پکن پکن، پوش چھکن، پکن پکن، بادم ٹکن
پکن پکن لوٗکن ٹھِپکن، ماجہِ ٹھِپکن، بابس ٹھپکن" بہینز پتھِ کنٛہ
چھ شُرِس زبان سپدنہٕ وِزِ ہیچھناونہٕ مٕہ کِہ تہٕ کیتھہٕ باتہٕ کرناونہٕ موکھہٕ
تہٕ مختلف قسمٕچہ نٕز ہیکِش دِنہٕ ییوان۔ مِثالے شُرِس چھُ ییوان گوڈٕ ونناونہٕ
"مام، مام، مام، مام" تہٕ "باب، باب، باب، باب"۔ أتی چھُ مَنزٕ
شُرونہٕ وِزِ نَرِن لٔتھ کرِتھ گِلناونہٕ ییوان تہٕ أمِس گیری بیچن تہٕ کرنہٕ
ییوان۔ یِتھہٕ زَن أمِس نَرِن، زنگن تہٕ باقے سارِنی وٕسخانن واش نیرِ
طاقتھ میلہِ تہٕ نیم مضبوط گژھن۔ پَتہٕ چھُ شُر پکُن ٹکُن ہیچھتھ
ییوان دَو دَو کرناونہٕ تہٕ وٕٹہٕ ٹُلناونہٕ تہٕ بٔتیہ تہٕ واریاہ لعہ کچہ

کھیلہٕ کرناونہٕ۔ تہٕ یہٕ شُر چھُ آینِدہ پیٹھہٕ وُاجنہٕ زِندگی ہِنٛدِ لوازِماتھ ہُنٛد امکان پوٗرہٕ ہیٚکان کٔرِتھ۔ تِمہٕ پَتہٕ چھےٚ تس زبان ہیٚچھنہٕ ہٕنٛز سیٚنزٕ راونہٕ تہٕ کلامس بے روک ٹوک کرناونہٕ سعۍ کٕہہ مزید تربیتھ دِنہٕ یِوان یُتھ زِ تَس زیوٗ ہِنٛدِس تُل تراوس پوٗرٕ پوٗرٕ واقفکار ہیٚکہٕ بٔنِتھ۔ اَتھ منز چھہٕ تِمس مختلف جُملہٕ دٔرراونک چَس یِوان دِنہٕ ییٚمن اندر اَکھ کوشش تہٕ دِل چسپی تہٕ چھےٚ آسان موجود۔ مثلن دِیان چھس وَن سائہٕ جُملہٕ اَکی ہیٚے شکلس پیٹھ گٔنڈِ گوڈٕ ترٛیِیہ ترٛیِیہ لٔبہٕ تہٕ پَتہٕ پَتہٕ ستہٕ لٔبہٕ۔ اَتھ بدل چھس کینٛہہ لفظ کٕنٛڈ موکلاونہٕ یِنامہٕ ہیوٚ لگاوان۔ اَدٕ ڈوٗنٛے، ہٹھوٚے، یا ژوچہٕ دوٗرٕ سٕہی یا لوٗبہِ دٔرہِ ہُنٛد ناوے سٕہی۔ اَتھ منز چھےٚ زبان سیٚدہٕ علاوٕ شاہد زٕ یُتھ ہیٚچھتھ اَکھ ورزشی صوٗرتھ تہٕ پوٗرٕ ہیٚکان سیٚدٕ رٕتھ۔ ییمن جُملن دٔرراوان اگر شُرس موٗمولی فرق تہٕ گژھہٕ یِہ ییمہٕ آمہٕ جُملہٕ رکس بناوٹس منز سیٚدہٕ نۍ مُمکن بناونہٕ آمژ آسان چھےٚ تہٕ تہٕ چھُہ تیٚلہِ پھیرِتھ اَتھ لایق وٕلٕٹہٕ یاد وچھہٕ تہٕ ہیٚکان بٔنِتھ۔ اَدٕ کینٛہہ چھُہ بچس پوٗرٕ سعۍ حفاظتہٕ چالاک رٔژِتھ یِوان یہٕ کامہٕ انداوانناونچ کوشش کرٕنۍ۔

گٔنڈِتھ گوڈٕ جُملہٕ چھہٕ ییم: اَکھ گوٗ "ژیلس ترٛیشہِ ترٛکھ ژٕرِن آنن" یا "ژٕ تہٕ بتہٕ لنہٕ باب اَنیٚنٛگٹہٕ تہٕ بُشکاب" یا "لِرو، مرحوم، موٹر گوٗم، دَنہٕ پیٹھ بٔرٕٹ بٔرنگ مأرِتھ کھیوم" بیترِ تہٕ پَتہٕ پَتہٕ چھہٕ ییم زِ پیٹھہٕ تہٕ ننہٕ ہیوٚ جُملہٕ یِوان دِنہٕ مثالے "ٹٹنگ گٕلہ لٔنگہٕ پیٹھ، گوڈٕ پیٹھ، تیٚہر پیٹھ، تابہٕ توٗت ٹٹنگ کھیوم" یا "میٚے تہٕ ماسہ کھنٛڈس ژٔڈِ ...

کھوڈِس منز دوہ دِچھو" یا "بۄر اَر سگے رنگہٕ ہُند رنگہٕ بوٗرو نگس لوٗٹ بیتر بیتر۔ یِم جُملہ چھ شُرِس بوٚڈ گرٚز دِتھ تام تجربس منز روزان تہٕ کام دِوان تہٕ پانہٕ دِلچسپی چھےٚ بڑوٗنی روزان دوہ ۔ گوٚیم گِندنی عوٗموٗمن پانہٕ وہرِ ژِینہٕ ہیوٗ یا نے ہناہ ییٚبرِ مہٕ فکر ہیوٗ ہینہٕ تہٕ پھیرنہٕ پتہٕ شُرِس گِندنی ہیوان چھ تہٕ ورتاوُس منز روزان چھ ۔ تِم ہین دوہ نی حتُل امکان تہٕ نمط کٕن چھکاوِنہٕ ، یکوٚٹہٕ پاٹھی قسم وار ترٚین قسمن منز۔ گویا گِندہٕ باشہٕ ہیتھ گے یِمن گِندن ژور قسم ییتھ کنہٕ۔

(۱) گِندہٕ باشہٕ یِمن ہُند بیان تہٕ چھکاو دُکاو حتُل امکان تیٚدہ۔

(۲) نیچوِ گِندہٕ نی یِم زن صرف نمِنےٚ ہُندِ اوت باپتھ مخصوص چھ اگر گِنہٕ ساتہٕ کورِ تہٕ یِمن منز شریک سپدان چھ تہٕ گوٚ خال خال۔

(۳) کورِ گِندہٕ نی۔ یِم صرف کورِن ہُندِ خاطر مخصوص چھ۔ دوہ گوٚ سعہ چھینہٕ کنہٕ ییٚندس گِنہٕ گِندنس یِچھ نیچوِ تہٕ گِندان۔

(۴) یکوٚٹہٕ گِندہٕ نی۔ یِم دوہ نوٚے دٕرِ یکوٚٹہٕ یا الگ الگ گِندان چھ۔

۱۔ نیچوِ گِندہٕ نی چھ یِم:

(۱) لٔنگہٕ ژیج لوٚٹھ (۲) اَنی تھوٚپ (۳) ہیگوٗ (۴) الگوٗگس یا ہگوٗگس (۵) ٹِکہٕ وادِچ (۶) پِکنہٕ (۷) کولہٕ کیٚتر (۸) گرٕین (۹) دوہہٕ (۱۰) پتنگ بازی (۱۱) رزہٕ لم لم (۱۲) چھت چھت گُھپل (۱۳) پنٛند (۱۴) کرٚس (۱۵) بی تک بٹھو (۱۶) دُزوٗ ٹک (۱۷) ژُ زوٗ ٹکہٕ (۱۸) ڈمبکھ (۱۹) رزہٕ گِندٕ ٹ (۲۰) زلہٕ گرٕ (۲۱) کنہٕ سوارۍ (۲۲) ٹِل کنٛنہٕ گرٕنٹھ (۲۳) استبنار سے (۲۴) لانگ (۲۵) راجا جی راجا (۲۶) ژھانٹھ (۲۷) آبہٕ لڑائے (۲۸) سپہ مان (۲۹) پیرشال (۳۰) برانہٕ (۳۱) درِین باجوٚ وٹھ۔

(۳۲) یارانہٕ (۳۳) دوٗدٕ باڑٕج وٕچھِٹھ (۳۴) مَرٕنۍ وانگن (۳۵) قہوٕ دَو
(۳۶) لَمہٕ لَمہٕ (۳۷) کٕرٕنجہٕ ژھٕژھُل (۳۸) ہٕ ژُنگُل (۳۹) شیٖنہٕ گیٖنڈٕنۍ (۴۰) شُمشار کر
بازمہ (۴۱) گیٖوٗن (۴۲) کیٖچھی (۴۳) گرمشک (۴۴) کانہٕ گینٛڈُن (۴۵) گِٹہٕ
(۴۶) کھوٗ (۴۷) دَبٕ دَب (۴۸) خرس گینٛڈُن (۴۹) نژُبیس (۵۰) سمٛنٛدٕر

اگر اَکھ نظر یِمَن گینٛڈٕنَن پیٚٹھ تراوَو، اَتھ چھُ یِوان زِ یِمو کھیلو ہٕنٛد برکتہٕ چھےٚ شُرِس لازِمی پیٚٹھے انسانَس جدوجہد، کوشش تہٕ عمل جأری تھَوِنچ تربیت میلان۔ دوٚیمہ طرفہٕ چھُ مُقابلُک قوت ہیٚکھ ہیمتھ، زور تہٕ جوٗر تھٕ پأدٕ کرنکۍ سامانہٕ تہٕ بہم سپدان۔ یِمنے اَنٛدر چھےٚ بٲیِ چھلیٚن یِوان وَونہٕ۔ انسٲنی ذہنَس منز بأے برادری اتفاق تہٕ اَکھ اکس دوٚگنَن، تہٕ سوگھن شادین منز اکار بکارِ ہیٚنچ تہٕ یِمَن منز شریک سپدنٕچ شوقہٕ ہٕنز تہٕ لولہٕ ہٕنز پأدٕ کرنٕچ۔ یِمہٕ زَن انسٲنی معاشرس تہٕ پننس اَنٛد پکھس منز اَکھ انسان ہمشاہ فکرِ پننہٕ پیٚٹھے مُناسب تہٕ لازمی تہٕ بیٚشتر حاصل کرِ تہٕ زندگی منز کامیاب روزنکۍ سٲری امکٲنی سامانہٕ ہیٚکن بہم سپدِتھ۔ نتیمہ سپدِتھ ہیٚکہٕ اوٚہنٛد سوزُس سماج تہٕ بأے برادرِی ہنٛد دأیر صحت مند تہٕ کارآمد تہٕ شوبہٕ دار بنِتھ۔ تہٕ کیاز یِیمہ سماجُکۍ فرد صحت مند تہٕ جاندار آسَن تِمہٕ سماج تہٕ تمہٕ معاشرٕ تہٕ روز تیٚشُن۔ یِم گینٛدٕنۍ چھِ تِمہٕ مقصد حاصِل کرنَس منز مددگار سپدان۔

اَمہٕ پتہٕ یِم گینٛدٕنۍ کورِ چھےٚ گینٛدان تِم چھِ یِم:

(۱) ٹیٚنچہ (۲) اچھ دأر (۳) ہیکٹ (۴) مہر بیٚنہ (۵) تُلیے لوانگن
(۶) وَنہٕ وُن (۷) روٗو (۸) ہینٛدٕ گرٕٹھن (۹) دوٗبی باسے (۱۰) دیستون

(۱۱) دَجہ گِنڈُن (۱۲) دودھ بیٚینہٕ تُون۔

یِمَن پیٚٹھ نیٚیے اَکھ سوّم نظراہ کَرِو۔ یِمَن اندر چھےٚ کورِ ہِنٛد باپتھ پننیِ جنسہٕ مُطابِق لوکٹ موکٹ حِسابہٕ ہُند تھَون یِیہ، نظر نیٚیمِتھ تھوَنہِ یِیہ، شیرا دِ یا رادِچ، پانہٕ وٲنۍ ماے محبت، یکٕ تہٕ اِخلاص وَرتاوُن یِیہ، پننِس نوٗژ کِھ اِحساسٕس لَیہ دار تہٕ سَنونۍ زبان دِنہٕ یِیہ، کامِن منز اَکھ اَکس اَتھہٕ روٗٹ کرُن یِیہ تہٕ سیٚیمِتھ پننیِ تفرٕ قکہ تہٕ تھکٕن ٹھکُن دوٗر کرُن یِیہ وَختہٕ معلوٗم کرُنہٕ خاطرٕ تربیتٕکۍ منز حُسورٕ ژ پوشیدہ۔

اَمہِ پَتہٕ چھےٚ یِمَن گِنڈنَن ہُنٛد نمبر لیوان یِم زَن یِم دوہ نوٚے ڈٕریٛہ بانے کور تہٕ گبر تہٕ پانہٕ وٲنۍ منز کہِ پاٹھو عموّمَن گِنڈان چھےٚ، یِم گِنڈُن چھہٕ دوہ نوٚنی کَرِن ہِنٛدِ خاطرٕ مُناسب زانہٕ آمٕتۍ۔ یِمو منز چھہٕ کیٚنٛہہ تِم یِکوٹہٕ سیٚیمِتھ گِنڈان تہٕ کیٚنٛہہ کُنہ کُنہ ساتہٕ پننہِ پننہِ طورٕ تہٕ یِم گِنڈُن چھےٚ یِم:

(۱) لوٚٹہ بنگ لوٹنگ (۲) بیٚ بیٚ (۳) آرہ بارہ (۴) اوکُس بوکُس (۵) پٕرِ پٕرٕ (۶) کوت کوت وونکھ (۷) اَٹہٕ بور مٔٹہٕ بور (۸) چُھپٕنس طاقسَن (۹) جمالو جیٚنجیرِ (۱۰) گیٚری بیچن (۱۱) ژاٹہٕ ہال (۱۲) ناری زالُن۔ (۱۳) کِچہ مکانہٕ (۱۴) اُنس کانُنس (۱۵) ژٕرِ واٚر (۱۶) سَبز لوٹنگ (۱۷) گاو کھوڈِجَن (۱۸) پیچھرِ (۱۹) اٲنۍ کیٚتر۔

یِمَن اَندرٕ نہٕ چھہٕ باقے چیزو علاوہٕ ییتھ کُنہٕ بوٚنٛھمِ مین دوہ ن قِسمَن اَندر اوصاف بیان کرنہٕ آے، پانہٕ وٲنۍ دوہ دَرِن ہُنٛد زندگی ہِنٛدِن مختلف موقن پیٚٹھ حسبِ ضرورت یکوٹہٕ رٔلِتھ رودِ نکہ

سبق، حسب کتاب، ہمہ نیرِ نہٕ کاری گری ہیٚنٛد، پرٛنک لیکھنُک، ضروٗرتھ
پوٗرٕ کرنُک، تامیری صلاحیتھ برٛونٛہہ رٛاونُک، گرٕ کامَن منٛز اَکھ اَکِس شند
شریک روزنُک، اَکھ اَکِس شند بار ژالنُک، کمزوٗری نہٕ کمی اَسِتھ تہٕ
زندگی ہیٚنٛد گُر ہیکناونُک، بے کار وقتُک سٟہی استعمالس منٛز اننُک
تہٕ تفریح حاصِل کرنچہ لٕہ کیٛٹ مہ کیٛژ ذرِیہ تہٕ یادٕ کرنُک وَل تہٕ وَنہٕ
ژھانڈنٕچ حسیہ ہٕنز ہوشہٕ ہٕنز ہیلنٕچ تالیم مہ پیٚسر۔
غرض مُداہ چھُ یِمَن گنڈنَن ہٕنٛد حیثہ کُنہ قومس تہٕ مُلکس اَکھ
بوٗڈ دیُت۔ یِم چھِ اَمہ قومہٕ کِس تہذیبس تہٕ تمدنس تامیر کرنس
رنگہ بڈٕ رنگا زُنگی یادٕ کرنس، مایہ دار نہٕ مہ لُل بناونس، عقل
ہنٛدی، دانائی، عملہ ہٕنٛد قووتھ، کوشِش، ذوٗنہ بینہٕ، شوعوری
تھزر، بھروسہٕ تہٕ اعتماد بخشتھ اَتھ قومہٕ کِس تہذیبی خزانس
مالامال کرنس اَندر بَرپوٗر مددگاری کران۔ اَوٕ کِنہ چھے یِمَن ہٕنٛز سیٹھا
بڈ اہمیتھ۔ یِمو چھے سائنس پنٕتھ کالس، شوب تہٕ مالامالی دِتھ تہٕ
ساری ارتقائی منٛزِل دمہ دمہ طے کرٕتھ یتھ شوبہ دار تہٕ ترقی وانِس
زمانس سیٚتی مسلسل تہٕ متوازن میثل دیُت ہُت کرٕتھ۔ یِمہ کِنہ یِمَن
ہٕنٛد مشراوُن سانہٕ خاطرٕ نوقصانُک باعث چھُ تہٕ یِم یاد کرٕنی، شُمار
کرٕنی تہٕ بانس بڈونٛھ کِنہ تھاوٕنی چھُ اَسہ کیٛتہٕ بڈونٛھ پکنہٕ خاطرٕ
پننہ رنگہ رہنمائی ہنٛدی سامانہٕ مہ پیٚسر کران۔

غ۔ ن۔ ناظر

گوڈنیک گوَثاد

نیچوِی گِندءِ فر

ٹیٖچوی گِنٛدٕنۍ

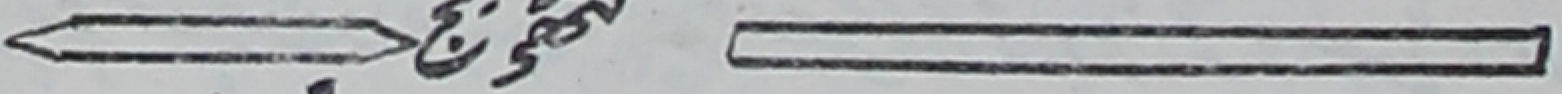
۱. لُٹھٕ کِجہ لوٗٹھ

زانہٕ تہٕ ہُلاکہٕ یہ چھُ عام طور پاٹھٕ ژٕ تہٕ پنداہن وریین درمیانہٕ واٚنسہٕ ہنٛدین شُرین ہُنٛد گِنٛدُن۔ یہ چھُ ہمت، جور، طاقتہٕ تہٕ ناٗرن تہٕ مژھن حِس دِنہٕ وول تہٕ مضبوط بناون وول۔ تہٕ کیازِ اتھ اندر چھُ جسم مُختلف ورزشہٕ ہیٚکان کٔرِتھ۔ وُٹھ وُٹھ ٹیٚمتھ دُبِتھ تہٕ اتھ چھُ زور تہٕ دَر تہٕ لگان۔ امہٕ علاوٕ چھےٚ دٔ دوٚ تہٕ وۄہتھ ژھانٛٹھ تہٕ پیوان کرٕنۍ۔ زیٖنتُک تہٕ کامیٲبی ہُنٛد شوق تہٕ چھُ پھاشچلان اتھ اندر چھ عامٕ ہ موٚمن ٹیچوِ کس مۄہ ہنوی شریک سپدان تہٕ کُنہ ساتہٕ چھُ کور موٚہ ہنوی نٕہ یہ گِنٛدان۔ اما پوٚز ژوٚر ژوٚرہی۔ ٹیچوِ مۄہ ہنوٕ ہنٛد زشکہ ننتہٕ چھِنہٕ یہ تِمن ہنٛد ہساپکُ تہٕ تِمن وِیہ وُن تہٕ پسند گِنٛدُن نہ چھُ تِمن یہ گِنٛدُن شوبان۔

یہ گِنٛدُن چھُ عامٕ ہ موٚمن ہرگُنِیرِتھ پیوان گِنٛدُن۔ پییلہ زن گامہٕ گرُیسی عامٕ ہ موٚمن آزاد تہٕ فارِغ ہوی چھ سپدِ کریتھ آسان۔ پننہٕ زمینداٗری ہنٛز کامہ کوہ چھِ تِلہ۔ شُرِن چھےٚ فُرصتھ آسان۔ تِم چھ عام طور مۄہ گلی آسان۔ گرِ چھوٚ کامیو کوہ چھوٚ یا ڈٲلہ کھلہ چھوٚ کامیو نشہ بیاکھ وجہ چھُ کُنہ راٚ چھ چھ کھٔلہ پاٹھٕ تہٕ آزادی سان کھٔنہو ڈوٗرلو

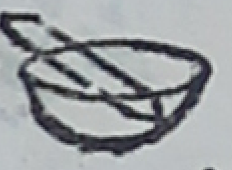
مُنز یِم ہیکان گُپُن پکِتھ ؤِتھ تہٕ تِمَن چھےٚ وونی تیٚہندِ جاۓ خیال تھاوُنُک
پایہ دِنُک تہٕ اَتھٕ سٕتی رٹنُک تجوٗت ضروٗر روزان آسان۔ فصیل چھُ آسان
سیٖرِس اِلم کھٕلس گومُت، ڈل چھُ آسان ییلہٕ تہٕ گِنٛدنس کرِتھ چھےٚ کھیلہٕ
ڈولہٕ جایہ تہٕ آسان موہ یُسسر۔ بیٚیہ طرفہٕ چھُ ہُرد وٕتھ گرِ پیسو تس
آسان بیڈ بَرِتھ تہٕ تَس چھُ آسان تسلیم تہٕ سوٗکوٗن ہیوٗ آمُت۔ شرُن
چھُ کرِ ینٛکھ تہٕ پرُسان وُرسان کٕمے آسان۔ اَوٕ کِنۍ چھُ لٕٹھۍ کٕج لوٗٹھ
گِنٛدنُک خوٗب موقہٕ تہٕ محل بہم آسان۔

گِنٛدن وِل: لٕٹھۍ کٕج لوٗٹھ چھُ کیاہ؟ یِم چھِ زٕ چیز۔ لوٗٹھ تہٕ لٕٹھۍ کٕج
دوٕنوے اَنٛٹھ ساداہ ڈوٗڈاہ گول لوٗر۔ لوٗٹھ چھُ آسان گرِ ہا بہمرِ[12]
تہٕ لٕٹھۍ کٕج گرِہا ژوٗ مبرِ زیٹھ۔ لٕٹھۍ کٕج چھےٚ دوٕنوٕنی طرفَن گولایہ منز
گرِتھ آسان تہٕ سکو ہیوٗ چھُ اَتھ یِم دوٕنوے انٛد آسان۔



یہ گِنٛدنُک چھُ وٕنیٹھ پٕھٹو نہٕ طریقہٕ اَکھ گوٚ کھوڈٕ جہ گِنٛدُن
تہٕ بیاکھ گوٚ ٹھلِن گِنٛدُن۔

کھوڈٕ جہ گِنٛدنہٕ وِز چھِ لیوان پٕھترِس پیٹھ گرِہا ڈایہ مرکھج تہٕ
گرِہا ڈوٗڈاہ سٕنۍ اَکھ گول کھوڈٕ جہ ہٕنٛ بناونہٕ یس زن ہٕانٛدن کنہٕ ہنا
سلامی دار ہش چھےٚ آسان۔ اَمہ پتہٕ چھِ زٕ گِنٛدن والی کھوڈ نِیتھ
اَکھ تہٕ پتہٕ بیاکھ باز شوٗروٗ کرنہٕ خاطرٕ بران۔ تہٕ کیاہ گوٚ؟ کھوڈٕ چھُ
اَکھ لوٗٹھ دوٗ چھےٚ اَتھٕ رٹان تہٕ لٕٹھۍ کٕج کھوڈِ اَتھ۔ یہ چھُ تہٕ لٕٹھۍ
کٕج لٕٹھِس پیٹھ تھاوِتھ اَتھ ہشوٗر کُن حرکتھ دِوان تہٕ لٕٹھۍ کٕج چھےٚ
ہناہ تھوٗد ہیوٗ کھسان تہٕ وسان۔ یہ کھسس وِس لٕٹھۍ کٕج ہنز پنٕنہٕ

لٹھ چہ زیرِ سیٹھو ہتھا میٹہ چھُ یِہ اَکھ ، ژ ، ترٛےٚ بیترِ کران پکان ڈیٚم
تہٕ چھُ پَتہٕ یہی کران ۔ اَدٕ یُس اَکھ اَکہ لٹہٕ ہتھا میٹہ لٹھو رٕکھ ہیرٕ ٹھلہ
دایہ وایہ ہیٚتھ رکُن کرِتھ ہیکہ شہ چھُ ہُم گنٛز راوان ۔ یُس یِم نمبر جادٕ
حاصل کرِ شہ لاگہ گوڈٕ گیٚنڈرن ۔ پَتہٕ چھُ یہ گنٛدرن وول لٹھو رٕکھ
کھوڈچہ ہنٛز ڈنڈر پیٹھ اندر کُن ساوتھ ہیوٕ رٹان ۔ مثالے پیٹھ کُنی

ہیوٕ ۔ تہٕ دوٚچھنہِ اَتھ چھُس لٹھ سیٹھو لوتہٕ پٔتھس پیٹھ ڈب
ترٛاوان یہ چھ ٹھوٚد دہ ہتھان تہٕ گنٛدرن وول چھُس یکدم دولہ لٹھ سیٹھو
ٹھل کرٕان تہٕ یہ چھ داہ ، وُہ یا پانٛژاہ گز گنٕہ سانٛتہٕ آمہ تہٕ جادٕ دوٚر
وانان یٔیتہٕ پیٹھ دوٚیمس زِنس ترٛاوُن چھُ آسان یہ چھُ لاران تہٕ لٹھو
رٕکھ دارتھ دِوان کھوڈچہ کُن اگر یہ کھوڈچہ منٛز پیوے یہ تہٕ گیٚنڈرن
وول ہیوٕ تہٕ ترٛاوُن واپس چھ دوہنی باز شوٗرو کرنی ۔ تہٕ دوٚیمیس چھ
ٹھلہ پَتہٕ ٹھیرٕن واجنہ جایہ پیٹھ لٹھو رٕکھ ترٛاونی اگر یہ کھوڈچہ منٛز پیوے
تہٕ گیٚنڈرن واپس چھ نیٚلہ آسےٚ ۔ چھنتہ اَتھ لٹھو رٕکھ لٹھ سیٹھو ژٔنڈ
ترٛاونی یہ دوہ تتھ ہیٚوٚر پیٚٹھن تہٕ گیٚنڈرن وول ہتھامہ اَتھ لٹھ سیٹھو تہٕ
وُژھ زیٚر دِتھ ہیرٕ لٹہٕ کرِتھ ہیکہ تم گنٛز راوِ تم گژھ پانٛژ زینیٚنی ۔ یہ
چھُ آمہ وِزِ تہٕ اَکھ ، ژ ، ترٛےٚ بیترِ کران روزان ۔ پَتہٕ چھُ یہ تیٚژن
بازن گژھ ، تا یک بٔنان ییتھ پانٛژ شہ زینہ تہٕ دوٚیمہ باز اگر تس کامیابی
گژھ شہ ہیکہ یہ تعداد ہُرراوِتھ ۔ صرف چھُ اَکس باز اَکھ وسان تہٕ
پَتہٕ یِم آمہ سیٹھو کھسَن تِم چھ جمع گژھان ۔ اگر کانٛہہ گیٚنڈرن وول
گوڈنیچی ٹھلہ وِزِ ناکام گوٚ تتھ ٹھُل ہیٚچھن تہٕ گنڈِتھ شہ پیوٚ تہٕ اگر
جمع پانٛژ اَمیس تمن وسیس تیلہِ اَکھ ۔ اگر یہ پیٹھے کُنہ معمولی وو تہٕ

جمع کرِتھ پانٕنی موکلیس یا ہیٚکن نہٕ پانٕ کڈِتھ تیٚلہٕ تہٕ چھُ سہ موکلان
تہٕ دوٚیم چھُ گیٚنٛدن شوٗرو کران۔ گِنہِ ساتہٕ چھُ سُہ پننیو پانٛچَن کانٛسہِ
موجوٗد ترٛیٚیمِس شخصَس نہٕ ہیٚکان ژھوٚپِتھ۔ یا اگر گیٚنٛدَن وٲلی دٔریاہ آسن
یانے نہٕ نۍ ترٛیٚیے ترٛیٚیے شُری تیتھٕ کٕنۍ تہٕ چھُ پننہِ دٔرکِس پانٛژس
پیوان پانٕنی ژھوٗنہٕ تہٕ گیٚنٛدَن وول چھُ پننی ہنز موکلاوِتھ تیٚمِس شُریس
جاے نِژاوان تیس ہیٚتھ پانٕنی آسن ژھاوِتھ ہیتھ۔ گِنہِ ساتہٕ چھُ گیٚنٛدَن
وول لٔٹھ کِنی ژھٕل کڈان تہٕ دوٚیم شخص چھُ آسان کوٗشِش تہٕ کوٗشِش
کرِتھ چھُ سہ یہ لٔٹھ کِنہِ ہمِس منز رٹان تہٕ ییٚتھ کِنۍ چھُ گیٚنٛدَن وٲلی
سٔندی ساری پانٕچھے پانٕنی اگر آسنس دزان یا چھس ییٚنہِ چلوٕنۍ باز
دزان، یا چھس پیوان کھوڈِتھ پیٚٹھ لٔٹھ کِنۍ حسب موموٗل رٹِتھ
زنگہٕ بٔرِ منز کرنہٕ ترٛاوِتھ اتھ ژھٕل کڈٕنۍ ییٚمہِ کِنۍ دزنس یا ہینگرس علاج
چھُ بنان۔ تہٕ چھُ ترٛہ تمہِ پیٚٹھے طے سپدِ مٔتین شرطن پیٹھ دارہٕ ہدار
ژھاوان ییٚمہِ حِساب پینٛگرس یا دزنس علاج چھُ ہیٚکان بنِتھ۔ اگر زنگہٕ
بٔرِ ژھٕل کڈٕنۍ شیوٗدگے نتیٚلہٕ چھُ یہ حسب موموٗل گیٚنٛدِ وٕنۍ روزان نٕے
تہٕ کِنھہ نہٕ۔ اگر گیٚنٛدَن وول گیٚنٛدان گیٚنٛدان ژھٹہٕ نہٕ اَکِس ہیٚیس ژھوان
ترٛاوِن وول پوٗرہٕ کامہِ لاگِنہٕ آد۔ تہٕ یہ چھُ پیوان ماننہٕ زِ یہ لوکٕٹ لٔس
تہٕ بیچھِ چھُس دزِتھ کھنٛجہِ منز تہٕ ثُستہٕ کران تہٕ یتہٕ چھِ تیمَن اَمہِ ستۍ
ہمدردی پادٕ گژھان۔ ییٚمہِ ساتہٕ گیٚنٛدَن وول کِنہِ رنگہٕ پییہ تہٕ دوٚیم
بوج چھُ واشاہ کاڈاہ کڈِتھ گیٚنٛدُن ہیوان تہٕ ترٛاونس گیٚنٛدَن وٲلِس
یوٗہ تہٕ لیہ ہینہٕ موہ کِنۍ کمبر گنٛڈان تہٕ کرِتھ سان لٔٹھ کِنۍ ژھٕل کڈان۔
کانٛہہ ساتھ چھُ تیٚمہِ تہٕ بنان ییٚلہِ یہ شامتہٕ نیو کارہٕ وگوڈنی ژھٕلہِ

تِلہٕ بێیہ چھُ پێوان تہٕ کاژٕتل لگان۔

دۆیِم گِنٛدُن لٔٹھ بَجہ لٔٹھٕ نٹیک چھُ پێتھ کُنہٕ۔ یُس ژھ جوراہ زیٹھ تہٕ
اَنٛداہ سٕنز نالٕہ ہش چھےٚ یِوان لٔٹھ سٕیتی یا لٔٹھ بَجہ سٕیتی کھنٛنہٕ یِتھ
منٛز زَن لٔٹھ بَج ہِناہ دوٚہہ پھِر ہش روٗزِتھ ہیٚکہٕ تہٕ لٔٹھ ژٕنجہ سیٚتۍ دوٚتھ
تہٕ بٕچھل نیرِتھ دوٗر۔ اَتھ گِنٛدُن شوٗروٗ کرنُک تہٕ چھُ عومومَن گوڈٕ بێیے
طریقہٕ تہٕ گِنٛدَن وول چھُ لٔٹھ بَجہ نالہٕ منٛز یا بێیہ کُنہٕ طریقہٕ بٕچھر رِس
ہیوٗ رٕٹِتھ اَتھ ژٕنٛڈ دِتھ بٕچھل کڈان۔ اگر یہ اَتھ منٛز کامیاب گوٚو تہٕ ہیوٗ
اَگر بٕچھل کٔڈِن تہٕ دۆیِم چھُ لٔٹھ بَجہ دوٗر ہیٚٹھ یِتھٕنٛی یہ پھِر ہمیٚش آسہ
داٗرِتھ دِوان۔ تہٕ گِنٛدَن وٲلۍ چھُ لوٚٹھ پتھر اَتھ مانٛچھس پێچھےٚ ساوِتھ
آسان تھوومُت۔ اگر یہ لٔٹھ بَج اَتھس ہیٚٹھ یا تیوٗتےٚ دوٗر روٗزِ یوت
مانٛچھس تہٕ تَتھ درمیان لٔٹھ کہٕ ژھپھر کھتہٕ تہٕ کیٚہ فاصلہ آسہ نٕہ تَن
لٔٹھ سٕنز میٚنٛژ چھُ یِوان تِلہٕ چھُ گِنٛدُن وول پێوان تہٕ ژراوُن عمل
چھُ دوٚہ نۍ گِنٛدُن شوٗروٗ کران۔ مگر شرط چھُ اگر یِتھ صورتھ تمہ ساتہٕ
سٕیدٕ بێیہ گِنٛدَن وٲلس وِنہٕ کینٛہہ پانٕنۍ زیٚنٛتھ آسن تِلہٕ چھُ تس گِنٛدُن
وِنہٕ جٲری روزان۔ اَمہ سٕیتی چھُ صرف گِنٛدَنۍ باذٕ پھیرِ اوت موکلان اَتھ
اندر تہٕ چھُ اَتھس یا ہمس منٛز بٕچھلہٕ وِنہٕ لٔٹھ بَج رٕٹِتھ یِنہٕ المہ پێوان اَتھ
منٛز تہٕ چھُ زٕ زٕ تہٕ ترٛیشے ترٛیشے شُرۍ یکوٕ یکوٕ رٕٹِتھ باج بنان تہٕ درو
پانٛژھ گِنٛدان مگر عمومَن چھُ لٔٹھ بَج لٔٹھس منٛز صرف دوٚن شُرِین گِنٛدنس
اَتھ گِنٛدان گِنٛدان چھُ بێیہ کینٛہہ۔ شُرٕ چھُ تہٕ آسان تہٕ باجہ بغار کُنہٕ ساتہٕ،
ہمو منٛز کانٛہہ شُر گِنٛدَن وٲلس کُن وُچھتھ وَنان چھُ: ہاوٕ میٚتےٚ تھوٚو
اَکھ، ہاوٕ میٚتےٚ تھوٚو تہٕ جوراہ، ہاوٕ لگہٕ ہے دوٚہ نۍ گیاہ میٚنتہٕ تھوٚو تہٕ اَکھ"

۲- اُنٛھوٚب

زان تہٕ مُداہ - یہ تہٕ چھُ عام طور نیٚچوٚی مہنیوٗن ہنٛزٕ ہے کھیل تہٕ گیٛاز اَتھ منٛز لیوٚسہٕ دوٕ دوٕ تہٕ دوٕ ژھٕ چھےٚ سوٚ ژھیٚنہٕ کوٗرٮ۪ن ہنٛدۍ ڈسہٕ مُمکن ووٚل گوٚ گنہٕ ساتہٕ رٕچھ نیم تہٕ اَکھ گِنٛدان مگر حقیٖقی تہٕ مُناسیب طرٟیقس منٛز چھ گیٖنٛزٕ۔ یہٕ گِھیل چھےٚ بہارس منٛز، منٛز ریتہٕ کالس گِنٛدنہٕ یوان عام طور بیٚیہ چھےٚ یہ ہمیشہ شام وقتہٕ پتہٕ یوان گِنٛدنہٕ ییٚمہ ساتہٕ آنگنن ہنٛدس موٗجوٗد دائرس منٛز ژٕوٕر روٗزِن مُمکن ہیٚکہ بنِتھ پوٚرٕ کاشِش منٛز چھیٚنہٕ یہٕ مُمکن۔ یاد وہیس چھُ عام طور آدریر آسان تہٕ یہ چھ دراَصل شام وقتن ییٚلہ گی مُہنٛد مُناسیب تہٕ جاییزٕ فایدٕ تُلنہٕ معہ کُھ ایجادیپیرٕ ہرٕ.

اَمہ سیتۍ تہٕ چھےٚ دوٕ دوٕ ہیوان کرٕنۍ ییٚمہ سیتۍ ورزِش چھےٚ گرٕدھان تہٕ کاٗنسہ ظالِمس یا غاصِبس نِش ژٕلِتھ ژٕوٕر روٗزِتھ پانٕ بچاونس کُن تہٕ چھُ حِس میلان۔ ییٚلہ زٕ پتہٕ پیٚٹھ اَسہ وار یا ہیس کالس شخصی حُکمرانن، پٹھانن تہٕ سِکھن ہنٛدۍ ظالِم راجن کانٛپناوِتھ اَسہ۔ ییٚمہ کِنہ بڑٕچھ حرکتہٕ تہٕ فایدٕ مندۍ آسہ زانتہٕ آمُت سماج باپتھ اَمہ علاوٕ چھےٚ اَتھ اندر روٗدمُت چیز لبنچ تہٕ مقصدس پیٚٹھ واتِتھ مَنٛزِل لبنچ خوشی حاصِل کرٕنۍ تہٕ ویٚرراوِتھ آمُت۔ یہ زٕن دوران جدوجہد تہٕ ارتقایی مقام حاصِل کران ضروٗری تہٕ چھُ۔ جدوجہد جاری تھوونٕ چھُ پرٕنیٚتھ وزٕ سبق میلان تہٕ کانٛہہ مُقام لبِتھ تہٕ چھُنہٕ شہ آخری حد یوان مانِنہٕ یہ چھُ اَمہ کتھہِ نِشان ییٚلہ مقصدس واتِتھ بیٚیہ قایِم جاری چھےٚ یوان تھونہٕ۔

گَنٛڈان وٕل ۔ کینٛہہ شُرۍ چھہ اَکس جاےِ سمان ۔ یِم اَکس دۭیان
مُشخص کٔرِتھ ژٕ دِساَ اُچھن ٹھوٗپ کٔنہ جاےِ لٔبِہ سیٚتۍ یا دوٚیِہ سیٚتۍ
رُوٗزِتھ یا بیٚیہ کُنہ وۄدنِہ اَچھہ زٕ دِتھ اُچھن ۔ یِہ جاے چھےٚ ماتھہٕ مقرر
سپدان ۔ اَمہِ پتہٕ چھہ باقی ژٕلان تہٕ مختلف طرفن کُن ژٔلِتھ اَمِس کُن
وَنان ۔ " اُچھن پیٚٹھ کیا چھےٚ " سُہ چھُکھ ٹھوٗپ دِتھے جواب دِوان
" سعہٕ سُشد ٹھوٗل " ہُم چھس دۭیان کُنےٚ کٔرِتھ ۔ " اُچھن پیٚیی نوٗل
اگر یوکُن وُچھہ نکہ ۔ یِہ چھہ اَکھ بیٚٹھ جنٛگل اِمکان برابر روزان تہٕ ہُم
چھہ کوچن ، بٹھرِن ، تہٕ ژھاین کُن یا گُچھن تہٕ جاین ژھاےِ ژٔوٕر روزان ۔
تہٕ ٹھوٗپ دِنہٕ وول چھُہ دوٕ ژھانٛڈنہٕ نیران ۔ تہٕ اَکس نتہٕ بییِس ژٹنیچ
کوٗشش کران عام طور چھہ اَکس وَراےِ سارِی نتہٕ سر ہیم سارِی
اَمُشد ماتھہٕ پیٚٹھ ڈٔلِتھ ژٕرِژان تہٕ ماتھس پیٚٹھ لٲرِتھ نتھ جاےِ
" ٹھُنٛگ " کران زورٕ تہٕ پننیٚ کام موکلاوان ۔ یُس اَکھ ٹھیپہ واٲلِس
اَتھہ لگہِ سُہ چھُہ پتہٕ اُچھہ ٹھوٗپ دِوان تہٕ گوڈنِکیو ستٕر کام زٹان ۔ کُنہ
سانہٕ چھُنہٕ دوان ترِن یا جادٕ بازن نام ٹھیپہ واٲلِس کِہنی چھسان
تہٕ سُہ چھُہ لُکو بتھے روزان ۔ زٕ زٔنی چھنہٕ ٹھیپہ واٲلِس ژانہِ ممکن
بدِس ہینہٕ ۔ وۄدِل گوٚ اگر کُنہ سانہٕ تہٕ شیید تیٚیلہ چھُہ سُہ دوٚیم بچمتھ
روزان تہٕ تَس کُنہ وِزٕ لگنس بیکار ریوان ۔ کُنہ سانہٕ یٚیلہ زٕ بےٚ زٔنی آسن
اَتھ منز چھےٚ یِہ صوٗرتھ تہٕ ۔ اُچھہ ٹھوٗپِی ، وول چھُہ ٹھوپ دِتھ کٔرِتھکِ
دِوان دوٚیمِس ناوٕ ہیٚتھ " فلانیو دٔروت " ۔ دوٚیم چھُس ژٔلِتھ جواب
دِوان " شفا کھیوتھ " ۔ سُہ چھُس پتہٕ اوِرٕ وَنان " فلانیو دٔروت "
ٹھوٗپِی وول چھُہ وَنان " لگنگ دٔروت " تہٕ چھُس ژھانٛڈنہٕ نیران وُچھان

آواز کمہِ اَند آسہِ ۔ یِتھ کنۍ ژٕھنٛج کوٗشش کران ۔ لوٗگس ہنٛزِ تیٚلہِ چھُس سُہ مانٛجھس
پیٚیِھ وٲتِتھ لُکھٕو کران تہٕ زیٖنان

۳. ہَنگر

زان تہٕ مُدٲہ ۔ یِتہٕ چھےٚ رٔتہٕ کاٗلی کھیٚلےٚ تہٕ عوٗمومَن رٔتِن دوہ ہَن
پیٚیِھ جادٕ یِوان گینٛدنہٕ تہٕ زَن گوٚ یِیدہٲش ییٚلہٕ آسہِ تہٕ کیٚنٛہہِ اَکھ چھُ
عوٗمومَن دوٚہی دوہ ہُس گینٛدنس مُنٛز مَزٕ یِوان تہٕ دوٗر دوٗر تام سوار ژٕھٹنہٕ
مَقصد دِوان ۔ تہٕ باقے دوہ ہَن تہٕ چھُ وَقتہٕ وَقتہٕ یِوان یہٕ گینٛدنہٕ ۔
اَمہِ تلہِ چھُ نِشان زِ یہٕ گینٛدُن چھُ شُرِین اَمہِ کنۍ ہُنٛز تربیت
دِوان زِ تِم ہیکَن سٔمِتھ کٲم سٔنۍ تہٕ کُنہِ جایہِ وَقت صٔرٕوٲرِتھ داتنٲوِتھ
بوزوٕے تہٕ یہٕ ہَنگرٕ چھُ اِرتِقاییٖ سِلسِلس کُن نظر کٔرِتھ اَزٕ چھُ کاٹھ
ہُنٛز گوٚڈٕنِچ مُنٛز کاج عوٗرِتھ تِم چھِ یہٕ بھروسہِ پاٲدٕ ہیکان کٔرِتھ زِ
یکوٹہٕ سٔمِتھ ہیکَن تِم پننِین زوٗرن کِنۍ صوٗرتھ دِتھ بَڑٕ کھوٗتہٕ بوڈ
بار تہٕ وِہتر اوبکو سماجہٕ کٔرِتھ ۔ بیٚیہِ چھِ تِم اَکھ اَکِس سٕتۍ دِتھ یہٕ
حِس ہوش کٔمۍ وان زِ تِم ییٚن اَکھ اَکِس کُنہِ تہٕ صوٗرتہٕ بکار تہٕ اَکھ مُنٛز
کرٕن تہٕ تِم عار یا ہَتکھ موٗحسوٗس تہٕ کیٚنٛہہِ تِم چھِ یِتہٕ موٗحسوٗس کران زِ
اَسہِ چھِ اَکۍ برادری ہِنٛدۍ ہوی باےٚ بٲرنی ۔ سماجہٕ چھِ سارےٚ
ذمہ وٲری یہٕ چھےٚ تِمَن مُشترکہٕ پاٹھۍ نِکھیٚہ والنہِ ۔ بیٚیہِ چھِ تِم اَکھ اَکھ
بِچنہٕ تہٕ بیاکھ بیاکھ چیٖز مُہیا کٔرِتھ یکوٹہٕ سعتِ شیٚرِتھ اَکھ کارآمد چیٖز
بناوِتھ ۔ ہیچھان زِ ییٚتھٕ کنۍ کم کم فایدٕ واجبہٕ کامہِ ہیکَن تِم رٔلِتھ میٖلِتھ
کٔرِتھ ۔

گنڈان وول۔ اَکھ شُر یا کینٛہہ شُری سٕمھتھ چھہ یکہٕ ہیتھ کٕنو

بناوان۔ گرٕہا بٕہہ ١٢ مٔر یا گز گز زیٖٹھو چھہ یوان گعہ ڈٔے آنٛچہ جوراہ جوراہ

تارٕ تارٕ گولابہ مٔز ژور ڈنڈہ اَنہ تہٕ اَکھ ڈٕنٛگ چوکاٹھ ہیو چھہ بناونہٕ یوان

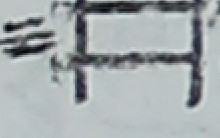
تہٕ اَنٛدن تل چھہ پٔتھم تہٕ ترٕ وٕنٛھم ڈنڈٕ یوان دوہ نوٚنی طرفو کینٛہہ نمبر نمبر

تھاونہٕ یمن مٔنز زن ژور پٔہیہ ژاونہٕ ین۔ یم پٔہیہ چھہ گول آسان

اُتھٕ اُتھٕ یا داہ داہ آنٛچہ ہیوہ گٔھجروالہ تہٕ یمن چھہ مٔنز تٔس ڈنڈٕ

وپنس شُنب گول ژٕہم آسان دِنہٕ آمٕت۔ یُتھ زن تم تنھ مٔنز ژٕتھ

تہٕ ہیکن۔ یمن چھہ "گرٕی کٕنہ" تہٕ وَنان۔ یم چھہ پٔژھ ہٕنہ آسان۔

٥ تہٕ چوکاٹھ چھہ ہیتھ کٕنٛو آسان  نمبر اَنٛدن مٔنز گرٕی کینہ

ژاوٕتھ تہٕ پیٚتھ گرٕی کٕنہ نمبر کٔر ژٕہیہ زیوٹھ کیٚل یوان ڈنڈٕ زٕ یچھر

مٔنز تھاسنہ یُتھ زن تہٕ گرٕی کٕنو نمبر ژٕلہ پتہٕ چھہ چوکاٹھس ہیٹھ بیچو

سیٚتو فرش یوان کٔلو دِتھ دِنہٕ تہٕ ہیکہٕ چھہ تیار گرٕہان پتہٕ اَگر اَتھ

گرٕہا جوراہ اَنٛدی اَنٛدی تھوٚدٕ تٔکی یِیہ تہٕ پیہ لاگنہٕ تہٕ شہ گو جادٕ جان

پٔتو کینٛہ تھوٚدٕ یہن تھاوٕتھ۔ اَدٕ چھہ بوٚنٛٹھ میس ڈنڈس رٔزٕ ٢

ترٕ سٔے یا ژور یوان گز جوراہ جوراہ تارٕ تارٕ زٕ یچھ کرنہٕ یمن اَدٕ باقے

شُری لمان چھہ تہٕ اَکھ چھہ سوار یوان کرنہٕ ییٚتھے کٕنٛز چھہ وارٕ وارٕ ساری

مُقرر کرٕی میٚتیس مُنزی لٕس تام سوارٕی یوان کرناونہٕ۔ اَتھ چھہ پکناوان

پکناوان اَکھ خاص آواز نیران۔ تہٕ یکہٕ کرٕ ہیوٚ چھہ گرٕہان آسان۔

گُنہ ساتہٕ چھہ شُری اَتھ شوقہٕ موجوب ژھوٚرٕ تہٕ پکناوان تہٕ دوان۔

۴ - الگوگُس

زان تہٕ مُشاہدٕ - یہ تہٕ چھےٚ عۄ ہُومٕن ریتہٕ کالی کھیلےٚ - یِیمہٕ ساتہٕ کانٛسِہ شُرِس بیا کھ کانہہ گنٛڈن وول سیٖتھ بوج مۄ یتیشہ آسنہٕ یا آسِس تیٚیٚ تہٕ کینٛہہ ساماہٕ مۄ یتیشہ آسنہٕ یا نہٕ گژھن آسہٕ - جسمس منٛز کانٛہ ٹیمر یا نادٕرن شُروٕ کنیر آسہٕ تہٕ یا شاہ کرِتھ چھُ الگوگُس شِہل تہٕ حسب ضرورت وسہ وۄنی گنٛڈنہٕ ہُن یوان کامہ منٛز اننہٕ - اَتھ چھُ ہگوگُس تہٕ وَنان - اَمہ کنہ چھُ شُرِس گلین سیٖتہٕ تہٕ یادانہٕ لاگنہ یِوان - کنہ کُنس گنٛڈ بکھ ساماہٕ مۄ یتیشہ سیپدہٕ کینس ژٕھرِ ٹیرن مثو بچن باتھ یاد کرِنہٕ تربیت تہٕ جِسِس میلان - جسمس جِسِس واشہٕ نیران نادٕرن ہِمشہ منٛز کنیر میتھر چھُ ژلان ، تہٕ جسمس منٛز چھُ ہوبہٕ دوران برٕان تہٕ لطیفتھ تہٕ منٛز چھُ مۄ یتیشہ سیپدان - ژٕھش یا کادٕ ٹیرٕ دور گژھتھ چھُ نادٕگی یوان جسمس اندرہٕ برطمی مۄ مِنوی تہٕ چھُ کنہ ساتہٕ ژرِتھ گرٕ ھتس یوٚ ہےٚ یلاج کران - پرانہٕ روایتہٕ موجب چھُ انسان آتھوارٕ دوہ یہ ہِشہ تپتھ گنہ نکو لنگس کُن تھتھ کرِتھ الگوگُس ژراوان تہٕ عام طور چھُ یتھ کنہٕ زمی تہٕ گژھان اتھ داٗدس تہٕ کیٛانی اَمہ سیٖتہٕ چھُ نادٕرن تہٕ تانَن واشہٕ نیران تہٕ نِشٕرکہ گنٛڈ چھُ نیران -

رگنٛڈن وول - الگوگُس چھُ عام طور دوہ یہ طریقہ ژرادنہٕ یوان اَتھ ژرتی داٗدٕ مشورتھ چھےٚ اَنہِیک جھولہٕ - اَکھ وول چھُ یتھ کنہ گنہ گوچھ لیچھ سیٖتہٕ چھُ یوان ڈٔرِس دِنہٕ اٛلس کُن زز الوند ژرادنہٕ ، مگر ہو کینہ ، یِیتھ زنہ یہ یٚتھرِ نھوٚد پیٚھن دونہٕ - اَمہ پتہٕ چھُ اَکھ زنہ بیٹھ

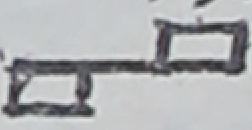
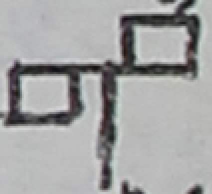
دۆکنبارس منزٕ کھوٚر تھاوِتھ یوان۔ یِتھ یا وہہ دِنہٕ گوٚر گوٚر یانے پھٕنہ بروٚنٹھ کرنہٕ ییٚلہِ زن بیا کھہ شخص تہٕ کُنہ وقتہٕ ڈکہِ دِتھ اَتھ جادٕ گوٚر گوٚر کرناونس منزٕ یِتھ چھُ کران تہٕ اَتھ صوٚرتس منز چھہِ یمہ وارٕ وارٕ اَکھہ اَکس ڈکہِ دِتھ سوارٕ چاوان۔ وَنہٕ نہٕ آسِتھ یا ابتدائی صوٚرتھ اَمیچ چھےٚ یہِ زٕ سیٚد سیٚود بوٚ دٕ چھےٚ ہُمناہ پلوٚنی تہٕ دٕرکلوٚ نٹ پوان رٕٹھ یوہ تٕروٗش یا پھٕٹوٗ ونی آسہِ نہٕ بلکہ آسہِ نرم پیٚنی۔ امہ یَنہٕ چھہِ اَتھ نقشہ تٕھنہٕ تیٚھ دٕ سے یوان پان اَلونٕد تراوِتھ یینی حرکتہٕ گوٚر گوٚر کرِتھ سوارٕ چیٚنہ۔ اَتھے چھُ دٕرٕ اصل اَنگٕوکس وَنہٕ یوان۔

۵۔ ٹِکہٕ واوُج

زان تہٕ مُداح۔ یِتہٕ چھُ پتہٕ کالہٕ گِنٛدنے۔ عموٗمن جاہٕ لوکٕٹن پانٕٹرٕ شیٚنے وہرِین شٕرِین پھِنٛد۔ معموٗلی چیز بیم کرِتھ چھُ اَکھ گِنٛدُن تماشہ یوان بناونہٕ۔ یِتھ انسان حرکتس منز آسِتھ گِنٛدوُن بناوان چھُ۔

اَتھ منزٕ تہٕ چھےٚ دٕ دٕ کرٕنی یوان یَس اَمہ کہِ چلنکُ وجہ بنِتھ اَتھ دِلچسپ چھُ بناوان۔ معموٗلی چیزن تمام ہیٚیتھ چھُ اَکھ جان چیز بناونکُ حوصلہٕ میلان۔ یہوہ کس متحرک تہٕ چلوُن آسنس پٮ۪ٹھ چھُ تٕرِین پُرتھ بیم سَمیدان۔ ییٚلہِ زن شہ نظرٕ کہِ سوٚکوتس منزٕ تہٕ یوہ کہِ ٹُدہِ دوٚ ٹِلہِتھ یہِ چلان وُچھان چھُ۔

گِنٛدَن ولس۔ یہِ چھےٚ اَکھ گرٕ اَٹھ مزٕ قلمہِ کہِ معہ چیزٕ رکھِ پتہٕ یوان نینہٕ۔ تمہِ پَتہٕ چھےٚ ٹِکہٕ واوُج دٕ یہِ طریقہ بنان۔ اَکھ گوٚ مستطیل

کاغذ پُرزٕ زٕ بَناوِنۍ یِم زَن آنٛچہ چھ وراہ جوراہ کھُلۍ تہٕ امہ دوگنہ ہیوٚ
زیٚپھٹھو آسُن۔ تہٕ امہ پتہٕ چھ یِم زٕ پھیر گنو دوٚگناوِنۍ۔ تیتہٕ پتہٕ چھ یِمن
دوٚنوٕنی ہٕنٛدۍ کھچہٕ اُندٕ اُنتاہ زیوٚ ہٹہ اکھ دوٚر پہن گولیٖکھ ہیوٚ کاسہٕ کُنٛل
نیٚرُن۔ یُس یِمن دوٚنوٕنی پُرزن ہٕنٛدۍ دوٚگنہ نیٚہ منٛز چھ۔ تار تہٕ بیٚیہ تیتھ کٕنۍ
زیٚیم روزِن وٕلیٹھ۔ یانے ییتھ کٕنۍ  امہ پتہٕ چھ اکھ یِمن کاغذ
پُرزَن تہٕ گاسہٕ تلیس زاوِ لیو پہن کیکو کنٛڈ پوٕہتو بنٛدھ ہیوٚ کرِنۍ تہٕ
بیاکھ موٚٹ پہن کوٚنٛڈ چھ اکھ منٛز باگ تارُن تیتھ کٕنۍ ییتھ یہ رٕچھ
ہٕنٛدِس تھٕرِس تہٕ گاسہٕ تلیس پانہٕ وُنۍ داپٹہٕ تہٕ اکھ شکل بنہٕ ییتھ کٕنۍ
 امہ پتہٕ چھے یہ سیٚوٚدٕ بے برٕ نیتھ کُن رٹیتھ دوٚ تلیو درمیانہٕ
پاٹھی تہٕ یہ چلہٕ اُتھی کنٛڈِس ییتھ گول چکہٕ کرِ پاٹھو۔

بیاکھ چھے ییتھ کٕنۍ تہٕ پوان بناونہٕ شیٖوٚ دٔژ کوٚنل برابر آنٛچہ
تارہٕ اندٕ وول ہیوٚ کاغذ پُرزٕ چھ نِنہٕ پوان نیتھ چھ ژورن کوٚنن ییتھ
نیصفس تام ہیوٚ منٛز چاکھ ہیٚژ پوانہٕ دِنہٕ۔ امہ پتہٕ چھ اکھ اکھ حصہ
ژورو کوٚنو منٛز پوان اندر کُن دبادِ تہٕ اَکِس مرکزی نوقطس ییتھ پیٚتین
نیتھ بٹیہ اَکے موٚٹ ہیوٚ کوٚنٛڈ ژھکیتھ رٕچھ تھٕرِس کُن ژر چھ ہنٛدٕ۔
پاٹھی یہ بیہناونہٕ چھ پوان ڈٕبچرسان ییتھ پتہٕ دوٚ منٛز ہوا لگنہٕ سیٚتو
یہ گرٕ ٹہٕ ژھلکو پاٹھی پھیر۔

۶۔ لرکنہٕ

زان تہٕ مشدا ۔ پتہٕ چھے پانژ شیٖے وہرِن شرِن ہنٛز
پتہٕ کالی کھیلی۔ پتہٕ چھ ورزشی گنٛدنے۔ امہ سیٚتی چھ وُترایہ تہٕ چراٹ

وٕسنُک کھسنُک تہٕ تجربہٕ میلاونُک شوٗق چھُ بچن لان تہٕ کانٛہہ آکھ جن
جسمس منٛز گژھہٕ چھُ خوٗن صاف گژھان۔ زٕ پیٹھ شاہ ہیوٚنُک
موقہٕ چھُ میلان۔ روٚنگہ تہٕ ژیچہ کھٲنٛڈ چھہ ڈٲری تہٕ مضبوط گژھہٕ
آینٛدہٕ پیٚنہٕ واجنہٕ زندگی منٛز پیش یِنہٕ والین دٔقن دٔرہٕ ژالنُک
قوت لبان۔

گنٛڈن وول۔ شُرِ چھہ سمجھ اکھ لبرُ یا لمُ ہیوٗ مشخص کران۔
تہٕ امہٕ پتہٕ چھہ ساری اکھ آب دِوان۔ نہٕ چھہ شُرِ برٛوٚنٛٹھے سوچان
زِ آب گژھہٕ پناہ نزدیکی آسُن۔ مگر آب چھُ اکھ گوڈٕ گوڈٕ کم دِوان
تہٕ وارہٕ وارہٕ چھس رکہٕ نہٕ ژراوان۔ یوٚتانی یم کینٛژن دوہن اکھ بوٚرٕ
لبہنہٕ راوان چھہ۔ تہٕ ادٕ چھُ یہٕ رکہٕ نیوٗ خاطرٕ تیار گژھان۔

اصل چھہ گنہٕ لبرٕچ میٹرٕ سے بدل پیٚھے گرٕ تہٕ سنگلاخ ہش
آسان۔ اکھ چھُ رُت 'رکہٕ نہٕ لمُ' بنان۔ تہٕ خاطرٕ باقی جاین تہٕ چھہ تیم وٕسی
گنہٕ جایہٕ رکہٕ نہٕ لمُ بناوٕتھ ہیکان۔ تہٕ یوٚت نرمی سان وٕسون آسِتھ
تھوٚوِد آسہٕ تہٕ رکہٕ نہٕ لمُ تیار چھُ شُرین ہنٛدِ خاطرٕ جاے منٛز وار آسان۔
شُنس پیٹھ تہٕ چھہ وسی نس کھرٕ ژراوٕنہٕ یوان۔ وونی چھے یہٕ اکھ اہم
کھیل بنے میرٕ۔ شُرین ہنٛدِ خاطرٕ چھہ بارکن منٛز ہیچوٕ کھرٕ لوٚتٕر بناوٕنہٕ
یوان۔

۷۔ کولہٕ کیٚتر

زان نہٕ مُسدار۔ لوکٹین لوکٹین پانٛژ شیٚے وہرن شُرین
ہنٛدٕ گنٛڈن چھُ پیتہٕ۔ امہٕ سیتہٕ چھُ اکھ چہ حرکژ منٛز ضبط یوان۔ تہٕ شُر چھُ

پننہٕ کامیابی پیٹھ خوش گژھان۔ تہٕ پتھ کنہٕ کامیابی حاصل کرنہٕ چہ کوشِشہِ ناکام گژھتھ گژھو تہٕ بڑونہہ پکناوان۔

گنڈن وول۔ سوٗم کتر کھنجہ ہناہ چھ نینہٕ یوان یوسہٕ کنہٕ پیٹھ رٔٹھتھ بیٚیہ اکہِ لوہ کیچہ کنہٕ سیتھو وایہٕ وایہٕ اندو کنہٕ دٔگتھ رنہ پیہٕ شُب ہشہٕ گول چھے یوان کرنہٕ۔ تہٕ کُنہٕ کھلہٕ ہندس سٕتھ زٕس نشہِ بیٚیتِن آب سوٗم تہٕ سوّت رفتارہٕ دول آسہ، چھے یوان یہ کھلہٕ کیتر نیتھ سیتھ تہٕ نیتھ تس ہمسایہ دوٗیمہ اوٗنگجہ بیٚیند سیتھ ہیو اندو کنہٕ رٹنہٕ تہٕ نیٚمتھ ہنا اکہِ اندہٕ بٔتھ پیٹھ بیٚیس اندس تام آبہٕ بیٚیٹھو بیٚیٹھو ساوٕ دتہٕ ہیچہٕ تارنہٕ اکی کُنہ سیتھ۔ اَتھ گژھہٕ دوٗیمہ طرفہٕ یانے بیٚیٹھِمہ طرفہٕ شربیہ گژھن سوہ گیہ پوٗر کامیابی۔ گوڈٕ گوڈٕ ہیچھان اگر گژھس تہٕ مگر تونہٕ چھ اکہِ پور تیرنی لازمی۔ اَتھ چھ "زنگہٕ تار" تہٕ وَنان۔

۸۔ گرُس

زانہٕ تہٕ مُداہ۔ یہ چھے وندس کُھٹین منز عام مومن گِنڈنہٕ یوان۔ پانژ بیٹھ اٹھ وہرین شُرین ہُند گِندُن۔ امہ سیتھ چھ گرہ سُند شوق شُرِ پور کران۔ بیس تہٕ بجتھ کُنہ گرُس کھُسُن ممکن بنہٕ اَدٕ نہ آسہٕ کنہ یا نہ کھسِتھ ہیکنہ کنہ۔ تہٕ بیٚیہ چھُ شُر گرہ سوار ہنزا ابتدائی تربیتھ لبان تہٕ تہٕ چھُ اکھ ایکس بکار ینہٕ خاطر تہٕ پانس کانہہ تہٕ تکلیف ہینہٕ خاطر آمادگی لبان۔ تہٕ وندس منز گِندنہٕ نیچ ضرورتھ تہٕ چھے پوٗرٕ گژھان۔

گنڈن وول۔ اکھ شُر چھُ اَتھ تہٕ کوٗٹھی دِتھ تہٕ بتہٕ کوٗٹھ تہٕ تھوڈٕ رٔٹھتھ کھور پٔتھرس دِوان تہٕ گرہ آیہ شانہٕ دارتھ روزان۔

یتھ پیٹھ زن بیا کھ شُر کھسان چھُ۔ گُرِس سیٚندِس پٲٹھی اَکھ زِنگ ہوٚکُن تہٕ بیا کھ یوٚکُن ترٲوِتھ اَدٕ تَس لُکھُ تن پننہِ کھوٚر، یتھ پٲٹھ سیٚتۍ سوار کھسن وول شُر چھُ بیٚیس یا نے گُرِس اُتھس منٛز زاوُج پٲپھن ڈوٚر ہیٚش تہٕ ترٲوان تہٕ پانس کُن دوٚگنہٕ وِتھہ رُمان لاگم ہیٚش۔ یتھے کنٛہ چھِ یِم وارٕ وارٕ اَکھ اَکِس سوٲری دِوان۔

۹- وۄٹھ

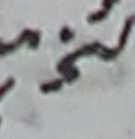
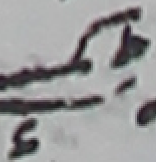
زان تہٕ مُدعا۔ یہ چھُ وندُک تہٕ تہِ ریتُک کالیُک تہٕ گِنٛدُن۔ یہ چھُ اَنٛدرِ کنہ تہٕ نیوان گِنٛدنہٕ تہٕ نیٛبر تہٕ۔ جسمٲنی ورزشہ علاوٕ چھُ اَمہ سیتۍ کوٚہ ہُٹین تہٕ زنگن منٛز خصوصن تہٕ باقے تانن منٛز عموماً درِیر یوان۔ سیٚٹھا تھدِ پیٹھ وۄٹھ ترٲوِتھ وقتہٕ ضرورتس بچاو کرنُک تہٕ چھےٚ نزِ بیٚتھ میلان۔

گِنٛدنُک وول۔ گوڈٕ گوڈٕ چھِ شُرۍ گرن منٛز نفرٕ وچھانۍ پیٹھ وۄٹھ ترٲوان۔ تہٕ پتہٕ پتہٕ چھِ نیٛبر نیٖرِتھ کُنہ سایہِ تہٕ ژور شُرۍ سمان۔ تہٕ اَتۍ اَکِس وارٕ وارٕ گوڈٕ یِنٛڈ وٲری ساوِتھ تھاوان تہٕ اَمِس پیٹھ وۄٹھ ترٲوان۔ پتہٕ چھُ سُہ وارٕ وارٕ گوڈٕ کوٚہ ہُٹین تہٕ کھوٚنوٚٹھ پیٹھ پتہٕ اَکھن تہٕ کھورن پیٹھ کُرُ ہیٚو کرِتھ روزان تہٕ اَمِس پیٹھ چھِ شُرۍ تجربہ کرِتھ تہٕ حال گژھتھ وۄٹھ ترٲوان۔ اَمہ بدل چھِ نہٕ شُرۍ دوٚن تہٕ طرفہٕ اَکھ اَکھ تہٕ رُمان۔ گوڈٕ بعدٕ لبن تہٕ پتہٕ چھِ وارٕ وارٕ نفرٕ راوان۔ بیٚیمہ پیٹھ باقے شُرۍ وارٕ وارٕ وۄٹھ ترٲوان چھِ۔ یُس یوٚت جلد جاےٚ تھدِ پیٹھ وۄٹھ ترٲوِتھ ہیٚکہِ تَس چھِ تمیو تے ژرِ لوٚپ، شاباش تہٕ مرحبا باقے شُرۍ

کران۔ سارِوے کھوتہٕ جاےٚ بقدٕ دوہ ٹھ ژرادن وول گو" ودہ پہلوان"

۱۰۔ پتنگ بازی

زان تہٕ مطالعہ: یہ کھیل چھے کٔمۍ وٲتسیہ ہنٛز کشیرِ منٛز یہ چھ ریتہٕ کٲلی گنڈان۔ امہ موکھ گژھ آسمان صاف آسن۔ یینہ چھے اکھ کٲرِ گرٕ ہنٛز شمل۔ شُرِین چھ پننِس کدنس تہٕ ہوکِس اکھ روٗٹ کرنس ییپہ پژھ آسان۔ ییہ زٕ کاغذ پرزس منٛز یینہ یوہ نر سیتو زوٗدار جانوَر ہنٛز کیفیت ہش یادٕ کرِتھ چھ پتنگ بازس یینہ عقلہ تہٕ اُتھن ییپہ اکھ بروسہ تہٕ اینماد یاد گژھان۔ کُنہ ساتہٕ اچانک موسمس یا ہوٲوس منٛز تبدیلی یینہ کنہ ہیلہ پتنگ کُنہ حادثُک شِکار گژھان چھ۔ شُرِس اگر زٲن افسوس گژھان چھ مگر نو نہٕ چھ تس قودرتی حادثن ہند امکان بہان۔ یہ شہ چھ تم ژالنُک قوت یانس منٛز یادٕ کرن تہٕ ہیچھان۔ کامیابی ییپہ چھے اکھ خوشی تس حاصل سپدان۔ اتھ چھ واریاہ بُڈھ انسان تام گنڈان۔

رگنڈن وول۔ سفید یا عووٗمن رنگ دار چھٹ کاغذس چھ آنچہ دہ باہ ۱۰/۱۲ کھوٗل مربع بناوان۔ امہ پتہٕ چھ اتھ اکہ کونہ بییس مخالف کونس تہٕ بتیہ کونہ بییس مخالف کونس پھلہ دار زاوِ ج کیجہ ہش یا باتیہ تیج ہش ماپہ کرِتھ تھاوان ییتھ یہ ہناہ ژر کرہ ہیوہ روز مگر لوٗٹہٕ ساندے۔ ییتھ کنہ ہیو  یا چھس اکھ تیج اکہ کونہٕ بییس کونس کٲڈ آہ ہیچ ژراوان۔ ییتھ کنہ ہیو ۔ امہ پتہٕ چھ سے منٛز بس اتھ یِنہ گنڈان مگر زاوٕ ٹیکیہ پٔتھ۔ سوہ ٹکیسے چھے اُتھس منٛز روزان تہٕ

اَتھ چھُ گِندنہٕ نٕظرٕس بامُس پتٔش یا تھدٕس ٹینگس کھسِتھ وارٕ وارٕ ہشیوٚر کٔرِتھ تراوان۔ یہِ چھُ سیٹھاہ تھوٚد کھسان۔ یوٚت تھوٚد کھسیہ تیوٚت چھُ یتھ بٕنگ باز خوش گژھان۔ عام طور چھُ یہِ بٔڈ دِگرِ پنیٚن دٕفن لوسنس تام گِندنہٕ یوان۔ بیۭیلہِ زَن آفتابٕ کھنٔس کٔرِتھ ڈوٚلمُت آسیہ تہٕ اَچھن ہشیوٚر کٔرِتھ وُچھن مُکرٕ لگہٕ نہٕ تہٕ بنگ روزِ نظرِ تل۔

۱۱۔ زَز لَم لَم

زان تہٕ مُدعا۔ یہِ چھُ ربِنہٕ کالی گِندنہٕ نہٕ یادانس منٛز گِندنہٕ ینہٕ وول۔ اَتھ چھُ شرِی ینہٕ آیہ تہٕ بڑی چھُ بٔرنہٕ گِندان ینہٕ حسابہٕ آمہٕ سیتی چھُ جِسمس منٛز نادَرن تہٕ مژھن طاقتھ گژھان۔ نَرِن زنگن خوب واش نیران۔ طاقتک خزانہٕ چھُ بڑان۔ کامیابی ییٚتھ چھےٚ فرِشتہ میلان۔ ناکام گژھتھ تہٕ چھُ جد وجہدُک جذبہٕ نیران۔

گِندن وٚل۔ اَکھ دٕر ہیٚہن گز دٕہ باہ [10] [12] زیٹھ رَز چھےٚ یوان نینہٕ۔ یتھ تَن گِندن والی ... پانژٕ واٹھ ... نہٕ دٕرِی بٔنا گِندتھ دوہ یہِ طرفہٕ پانس یانس کٔرِتھ لمان چھُ۔ کینٛژن کالس چھےٚ سیٹھا حملہٕ دَل تہٕ لمہٕ لم لَگان اوٚرٕ یوٚر۔ آخر چھُ اَکھ دوٚر اَکھ پانس کٔرِتھ نِنس منٛز کامیاب گژھان تہٕ یُسے چھُ "زَزِ لَم لَم" زینان۔ گِندِ ساتہٕ چھُ ینہٕ سیٹھا مس وَقتس لمہٕ لم کٔرِتھ کُنی دوٚر زینان۔ دوہ نوٚے چھُ برابر روزان۔ اَمہ خاطرٕ چھُ عام موٚمن وَقت یوان مُقرر کرنہٕ زینس کالس تام ہیکن یم لمہٕ لم کٔرِتھ۔ زیوٚن کانسہ جان نٔے تہٕ تیلہِ گیہ

دوٚہ نوٚوِ برابر ۔

۱۲ چھِت چھِت ہُٹُل

ژان تہٕ مُدداہ ۔ یہٕ چھُہ عوٗموٗمَن وَنہٕ یِوان تہٕ اَندرٕ گَنٛنہٕ چھ
گُھٹھین مَنز بِیٛہتھ ژٕ شُرٕ گِنٛدان ۔ مگر لعہ کِٹھ یِمے پانٛژٕ اَٹھ وُہرِ
شُرُد ۔

اَمہٕ کِنہٕ تہٕ چھِکے اَکھ اَکس سیٚتھ اَتھہ اَتھہ مِلوِتھ کامہِ کرنٕک تہٕ
اَکھ اَکِس بور ژالنٕک جذبہٕ پران تہٕ یِتھہٕ کِنہ روٗزِتھ چھُ گوٚبہٕ کھوٚ
گوٚب بور لوٗتہٕ راوِتھ تلنٕچ وَتھ اَتھہ یِوان ۔

گِنٛدَن وَل ۔ ژٕ شُرٕ چھِ اَکھ اَکس کُن بۄتھ کرِتھ پانے
روبرو بِہان ۔ اَکھ چھُ پنٛنین زنگن واش بروٚنٛہ کُن کران تہٕ دوٚیِم
چھُ تَس کھوٗرن پیٚٹھ ژٕ نیٚچ تھاوِتھ بِہان ۔ تہٕ یہٕ چھُ پنٛنۍ کھور
نێبر کڈِتھ بادٕ یوتھ ہِشہ پیٚٹھہ تَس تہٕ پنٛنین کھوٗرن پیٚٹھ تلان ۔ پنٛنہٕ
دوٚہ شوٚرے دوٚہ نرٕ چھِکے یِم اَکھ اَکِس سِنٛدین کھٹیٚکین پیٚٹھ ژٕراوان ۔
تہٕ چیرٕ اَکھ اَکس لقمہ کران ۔ اَمہٕ پتہٕ چھِ یِم اَکھ اَکس پانس کُن
لمان تہٕ اَکھ چھُ گۄڈٕ نِکہٕ ڈیٚرٕ دوٚیِمس کُن نمان ہیوٚ تہٕ کھوٗرن تہِنٛدین
پیٚٹھ دوٚہ نقصان تہٕ دوٚیِم چھُ پَتھ کُن پتھر سیٚتھ تام کمبرٕ لاگان تہٕ یکدم
چھُ دوٚیِم دوٚہ نی اَمِس پانس کُن ڈیٚرٕ کران تہٕ یہٕ چھُ دوٚہ نی تَمِس کُن ہیوٚ
نمان ۔ یِتھہٕ کِنہٕ چھِ یِم " چھِٹ چھِٹ ہُٹُلس گِنٛدنا ! " کرِتھ کرِتھ اَکھ
اَکس اَمہٕ طریقہ تلان تہٕ راوان ۔

۱۳- پیٚنٛد گیٖنٛدُن

زان تہٕ مُدعا - یہٕ چھےٚ لوکٕٹٮ۪ن شُرٮ۪ن ہٕنٛزِ اوت گیٖنٛدٕنہٕ ہٮ۪ن تہٕ ربتہٕ کالی عوٚموٚمن گیٖنٛدنہٕ یِوان۔ اَمہٕ سیٖتۍ تہٕ چھےٚ ورزِش گژھان۔ تہٕ اَکھ بالو لور ہٕنٛزِ ژنجہٕ سیٖتۍ کانٛہہ چیز مُناسِب مُقامس واتناوُن چھُ ہیٚچھِنہٕ یِوان۔ تِمن ہٕنٛزن حرکژن اندر چھُ اَکھ ضبط تہٕ مُناسبتھ یِوان۔ حِس، ہوش تہٕ وُزُھ واریٚ چھ پَیدٕ گژھان۔ جِسمہٕ چِین حرکژن مٕنٛز۔ فُٹ بال، کرکٹ بیٚٹنہِ گیٖنٛدہٕ خاطرٕ چھ شُرۍ سیٖتۍ زیٖن تَیار گژھان۔ یِم زَن ازکل چھ اہم کھیلہٕ چھےٚ۔

گیٖنٛدٕن وول۔ گوڈ نیٚتھے چھےٚ اَکھ پیٚنٛد مُہیا یِوان کرنہٕ۔ یہٕ کیٛاہ چھےٚ؟ یہٕ وَنِتھ اَمس پیٚنٛد دِژن ہٕنٛزِ نٛیوٚٹھس بیٚہِتھ لدِتھ گول ڈٲلہٕ ہٮ۪ن ہِش یِوان بَناونہٕ۔ ووٚنۍ چھ رَبڑٕ چہ مختلِف قدٕچ پیٚنٛد بازرٕ منٛز مُہیا۔ شُرٮ۪ن ہٕنٛدِ کہ چھ زٕ دُری بَنان۔ یہِ پیٚتھ دَرِن اَکھ زیٖچھٕ میٖچھِتھ۔ اَمہٕ پَتہٕ چھ یِمن دۆن زٕٹھن اَتھہٕ زٕ الٕٹھو گز، باہ گرہ زیٖچھٕ اَتھن کیٚتھ آسان یِم چھ ہٕنٛجِہ بَناہ کھوٚرسان گرِتھ یِوی آسان زنتہٕ Bat تہٕ۔ اَمہٕ پَتہٕ چھ یِم اَنی کِنِزٕ ژٕراوان یانے اَکھ لوکٕٹ گول کِنِز ہٮ۪ن چھ ہیٚوٗر لایان اَکھ انٛدٕ چھ اَکھ کِنِز تھَوِ کہٕ منٛزٕ بیٚہہ کران۔ اَکھ چھُ رٹان خوش نِک طرف تہٕ بیاکھ اوٚدٕر طرف اَتھ چھ وَنان تابِہ تہٕ اوٚبر۔ اَکھ شخصاہ چھُ کِنِز ہیٚوٗر کُن لایان وَنان "اوٚبرو تابو دُوٗ گوا ہی" کِنِز پَتھر پیٚتھ بیٚہہ دریٚک روٗٹھ مَت طرف ہیٚوٗر کُن روزِتھ چھ گیٖنٛدُن شوٗروٗ کران۔ دوٚنۍ ہۍ دُرۍ چھ تَیار گژھان۔ گیٖنٛدن والہ طرفک زیٖچھٕ چھُ پیٚنٛد لٮ۪ٹھٕ سیٖتۍ ژٕنٛدٕ ژٕراوان۔

بێنیہ طرفک زیٖٹھ چھہٕ پنٕنی ساری بانٛج ہیٚتھ یِم پنٕنِس طرفس چھکرِتھ
چھہٕ آسان، کوس رٔژِتھ آسان۔ اَتھ مادانس چھہٕ منٛزس ہیٚنڈر یا رٕکھ
ہش کھٔنِتھ آسان ز چھیہ کرٕنہٕ کرٕ عرضیہ دوٚن طرفن ہٕنڈ حد گنڈنہٕ
موکھہٕ تہٕ چھہٕ کینٛہہ فاصلاہ مُقرر کرِتھ رٕکھ دِنہٕ یوان۔ اَمہٕ پتہٕ بیٚیلہٕ پنٛند
دۄیمِس طرفس کُن تران چھہ دوٚیِم طرفُک زیٖٹھ اگر کامیاب گو، چھہٕ
اَتھ واپس ژٔنڈ دِتھ اَپور تاران۔ یِتھے کٔنہ چھہٕ اَتھ اوہِ یور ژنجہِ اَکھان
تہٕ یِمہٕ ساتہٕ یہٕ پٔنٛڈ پنٛند رتہٕ رِتھ بیٚیس طرفس پننہ طرفہ چھ حد چہٕ رٕکھ
نمبر گژھِ کانٛہہ بوج رٔٹِتھ یا واپس زہر دِتھ ہیٚکیس نہٕ، اَتھ چھہٕ
گول کھسان۔ یِتھے کٔنہِ چھہٕ شُرۍ اَتھ گنڈان روزان۔ بیٚیلہٕ اَکس
طرفس گول چھہٕ گژھان شہ چھہٕ بیٚیس طرفس تران تہٕ زینن وول چھہٕ
ہارن والین ہنٛدِس طرفس کُن تران۔ یانے اَکس دُرِس چھہٕ بیٚنیہ ڈینٛک
راج گژھان۔ ہاتھے بانٛج چھہٕ پنٛڈِ زہر دوان زِٹھس کُن تہٕ اَتھ پنٛنڈرِ بیٚرگژھنہ
نش یا گول گژھنہٕ نِشہٕ بچاوان۔

۱۴۔ کرِس گِنٛدُن

ذان تہٕ مُدعا ۔ یہٕ چھےٚ لوکٹِن بانٛز شیٚنے وہرِن یا ژۄہرِن
شُرِین ہُنٛز کھیل تہٕ ریتہٕ کالہٕ گِنٛدنہٕ یوان۔ اَمہ سیٖتھ چھہٕ شُرِس ہوش
یوان۔ اَتھن منٛز تہٕ کانٛہہ چیز پننِس ضبطس تَل رٔٹنٕچ ابتدائی تربیت
ہش چھےٚ اَمِس حاصِل گژھان۔ موحتاط روزُنُک حِس تہٕ چھس
پھانٛچلان۔

گِنٛدن وول۔ یہٕ چھہٕ اَکھ موسُولی کوٚر آسان شُشترِ کانہٕ ہُنٛد
اَنٛٹ ہیٚتھ یہٕنہِ گرہن تام کھوٚل۔ تہٕ یہٕ چھہٕ اَکھ شرسومہِ وتہٕ ہیٚتھ

زاوِہ چھِ لوٚرِ سیٖتؠ پکناوان نتہٕ چھِہ عام پأٹھؠ خیمہ دار موٚٹ گرٛ کھسنڈ زیچھ اکہِ شُستر کأنؠ، اَتھ کُن ہناہ پھسأوِتھ پکناوِنس تہٕ اَتھکَس تَل وزُنس منٛز مدتھ کران۔ ییٚتھ کُنہٕ ہیوٚہ

۱۵۔ بی تِکھ بطخو

زان تہٕ مُدعا۔ یہِ چھُ وادیایَن شُریٚن ہُنٛد اکھ لوکُٹ گِنٛدُن۔ تہٕ ریٚتہٕ کالَس منٛز وارِیاہ شُرؠ بیٚلہٕ پکوٚتہٕ سمان چھِ منٛزٕ چھِ ریٚتہٕ گِنٛدان۔

اَمہِ سیٖتؠ چھُ شاہِ زیوٚٹھ ہینٛچ تربیت میلان۔ بٔییہِ چھِ دوٚ دوٚ سیٖتؠ ورزِش تہٕ گژھان۔

گِنٛدُن وَل۔ شُرؠ چھِہ اکھ گول آرٕ بناوان۔ ییٚتھ شُرؠ ہُنٛز تیوٚت چھُ آرٕ لوٚڈ بنان۔ تہٕ اَکھ شُر چھُ گوڈٕ تہٕ بیٚیہِ تِہُنٛز لرِ بِچھمٛت۔ شُرؠ تہٕ ییٚتھ کُنہٕ بروٚنٛہہ کُن وارٕ وارٕ وٕہ پھتان تہٕ اَتھ آرَس اَنٛدؠ اَنٛدؠ درمیأنی رفتارٕ چھِ دوٚ پیٚٹھ اَکؠ سیٖتؠ شُہَس پیٚٹھ "بی تِکھ بطخو بی تِکھ بطخو" کران گژھان۔ بیٚینہِ جایہِ تام واتان۔ اگر آرٕ لوکُٹ اوس نَنیٚلہِ چھُ یوان مُقرر کرنہٕ دٕہ یہِ لَٹہٕ، تہٕ بیٚیہِ لَٹہٕ گژھِ اَکھ شُر یہِ عمل ہیٚکُن کرِتھ۔ یُس یُس زیٚنہٕ سُہ گوٚ لوٚبہٕ ہدوٚر۔ باقؠ چھِ تَس تَس ژرٕ لویٚ کران۔

۱۶۔ ژٕزُوٚنگ

زان تہٕ مُدعا۔ یہِ چھُ وَنٛدہٕ ریٚتہٕ کألؠ گِنٛدنہٕ یِوان۔ اَنٛدرٕ کِنہٕ

تہٕ بڑیس کُنھس منز تہٕ ، تہٕ عام طور بیٚنبرِ کنہٕ . اَتھ اَندر چھُ سبق لگان زِ پرٕنیچھ کانہہ ہیٚکہِ کمی تہٕ چھیٚوٕ میٚبر آسنہٕ باوۆجود بیٚیٚس سیٚتۍ زلیچھ کانہہ کأم اَندواتناوِتھ یا کانہہ منزِل طے کٔرِتھ ـ اَکۍ شٔند اَکھ تہٕ بیٚیہٕ شٔند بیاکھ چیز زلیچھ ہیٚکہِ جان تہٕ کارآمد جورِ صورتھ ایخٔتیار کٔرِتھ تہٕ لوکن تہٕ محبتس لگہِ سگ .

رِگنٔدٔن بول . زٕ شُہرہ ، اَکھ چھُ دۆچھنو تہٕ اَکھ کھووُر ، زنگ ہیٚوۆر رٔٹمان . تہٕ پیٚٹھۍ کنہٕ دۆچھنۍ تہٕ کھووُر اَتھ چھ دوٚ نوٚے اَکھ اَکۍ شٔند سہ چھیکس پیٚچھ ٹھوان . اَکس چھ کھووُر تہٕ دۆیمس دٕچھنو زالٔنس روزان . ہیم چھ دوٚ نوٚے بٔب یک وقت لوٚنگ لوٚنگ زلیچھ ہیٚکان . گوڈٕ گوڈٕ چھ یہٕ مُشکل گژھان تہٕ پتہٕ چھ ہیم تجربہ کار بنِتھ وارِیاہ دوٗر نام نیٚکیچھ ہیٚکان تہٕ اَتھ منز کامیأبی حأصِل کران . پتہٕ چھ دوٚن دوٚن پٔرچھ نیٚہ جورِ ماں ماں لگان کانہہ نِشانہٕ مُقرر کٔرِتھ چھ نوٚتن وانتن آسان یمہٕ جوٚرۍ بوٚنھہِ واتہٕ کامیأبی سان ، سہ چھیٚہ زینان .

١٧ - ژٕژوٚنگ

زان تہٕ مقصد . یہٕ چھُ مادأنی رِگنٔدٔن عام طور بیٚنبر کنہٕ گنٔدنہٕ یوان . اَتھ منز چھ لعٔکٹیو ؤرأسے بُرٹۍ تہٕ حِصہٕ نوان .

زٕ اِنسان کأرِ گرِی سان زلیچھ چھ اَکھ نوٚ شکل صورتھ بناونچ سوٗنِر ہیٚچھنس گوڈ کران . جِسم تہٕ باقی تان چھ آینٔد پیٚشی یینہٕ وول کانہہ تہٕ ہنجر گنجر ، یا وٕلنہٕ جار ژالنک تجربہ لبان . بے تووزن صورژن

اندر تووزُن بہٕ قرار تھوٗن تمگِس چھُ دَس دوہ تھان۔

گنڈن وٲل۔ ژٕ زٕنی چھِ اکھ اَکس کُن تھٔرِتھ اکھ زِ۲ بہٕ ونہہ کُن نیٖمِتھ پتھر سیتھٕ ڈکھراوان۔ اکھ چھُ ہیٚتھ وٲری پنٕنہ زنگہٕ ہیٚس، شانَن پیٹھ لدان تہٕ پھیکین تام کھعہ وانناوان تہٕ بیاکھ چھُ ووہنی دَ ییمہ سندِ لوٗ بادیوٗ ہیٚبہِ کوٗشش کرِتھ اَمِس زنگہٕ ہیٚتھ وٲری شانوٗ پیٹھ پھیکین تام وانناوان یہٕ چھُ دوٗ طرف کلہٕ کرِتھ چار باہہٕ پھٕنز صورتھ ہیش بنان۔ تہٕ اکھ چھُ ہیٚمو منز، خاص کرِتھ گوڈنیک زنگہٕ لدن ووٲلے، تہٕ کیاژِتھ سِنزَن زنگن ہٕنز تھکیچھ چھےٚ جادٕ دٕر آسان ہیٚنیس پانس کُن لمان تہٕ ییم چھِ دوہ نوٗے کینژَن گرَن تام ییتھے کنٕ پکان تہٕ تجروبہٕ لبان۔ پَتہٕ پَتہٕ چھِ اتھ تہٕ مان لگان۔ تہٕ حد مقرر گژھان۔

۱۸۔ ڈُمبکھ

زان تہٕ مُدّاہ۔ یہٕ چھُ لعکٕٹ پیٹھ پَنداہ شراہ وہرِ ینِ تہٕ تہٕ نتیٖ نمہٕ تہٕ بڈین انسانن ہُنٛد گنڈن۔ ربٕنہٕ کالیس منزٕ ے گیٚنڈنہٕ ہیکان یِتھ۔

اَمہ سیٚتھ چھُ ساہ بند کرِتھ یا ہوا بغار تہٕ کینژس کالس روزنس حال گژھان۔ اگر سُہ وقت سیٹھاہ کُنے نہٕ آسہٕ، بیٚیہ چھِ آبس تَل اُہا یہٕ روزِتھ ہیکُن نہٕ تگان۔ بھۄنٹھ ہیتہٕ چیز کھالِتھ رِہنج تربیت تہٕ تجربہٕ تہٕ چھُ حاصل گژھان۔

گنڈن وٲل۔ کعہ لہٕ یا دُرِہ یادِس سُنٛزِس یا گرِیہ منز چھِ شُرہ دوری پلوٗ کرِتھ ووہ ٹھِ دوان نسنہٕ کھوو راتھ تھپ کرِتھ ییتھہٕ

زوٗرٕ سان نٮ۪تھ کٔنو آب گژھِ ھِھتھ نکواُرِ شاہہ ہاہ ہٮ۪نچھ رگہٕ یا ناُرِ ہو بند
گژھن۔ بیٚیمہ سپٮ۪نو دم گژھنک جاےٚ خطرٕ چھُ۔ اَمہٕ پتہٕ چھہ آبس
تل روزٕنۍ یوٚت وٕ تیوٚت کوٗشش کَران تہٕ اَدٕ چھہ پاٗنٛژن پاٗنٛژن اَٹھن
اُٹھن منٹن دُمبلہ دِتھ آبس تلے روزٕنۍ ہیکان۔ اَمہ تہٕ چیٚٹان مان
تہٕ شرطٕ شرط لگان زِ کُس روزٕ جاےٚ کالس ییتھ کٔنو۔

۱۹۔ رزٕ گینٛدُن

ذان تہٕ مصداق۔ یہٕ چھہ لوکٕ گیٖنٛدٕ شُرین اندر کھٔجس منز یا آنگنس
ماوٕ اٮ۪نۍ منز گینٛدان۔ رَنٛزٕ کالہٕ کیٖوٗنٛدس اَندرٕ۔
اَمہٕ سپٮ۪نو تہٕ چھہ بٔنٛنِس حرکژن ہیچھ یرادٕ مُطابق ضبطُن وزان
کُنِس زُنِس تہٕ چھُ اَکھ گینٛدُن مُہیا گژھان۔
گینٛدَن وٕل۔ اَکھ شُر چھُ رزٕ تیٚشرٕ زٕ ہیٚٹھ اَمان یٮ۪تھ سہ بٔنٛنہ
کلہٕ ہیٚیچھو دوہ یوٚ اَتھو کُنی یکلوج بیٚتو یا تٔروٗنھو دِتھ ہیکہ تیتھ کُنی زاَمہ
داٮ۪رِ منز بِہ کٔرِتھ سہ اُتھو یکلنہ سپٮ۪نو دوہ یُھٹ تُلِتھ بیٚنو دوہ نوٗےٚ کھوہ تہٕ دوہ
تُلِتھ تہٕ اَتھ منز چھُ پتہٕ پتہٕ شُر تیوٚت ماہر گژھان زِ لوٚنےٚ چھُنہٕ تیکان۔
تُہُنٛدِ وُڈِ سپٮ۪نو یہٕ کپاٗرِ اَنی اُمہ رزٕ ہیوٚتہٕ کلہٕ ہیٚیچھو تہٕ ہیوٚتہٕ دوہ یٹھ
تُلِتھ کھوہ یہہ ٹِمو۔ اَتھ تہٕ چھہ پتہٕ دوٚیِن شُرِن گٔنٛڈ ساتہٕ مان لگان۔ وُچھینہ
چھُ پیوان اَکس ہرِ منٹس یا دوٚن منٹن منز کُس شُر گژھ دوہ یُٹ یا حرکژ ہیکہ
کٔرِتھ ییس جاےٚ کرِ سہ گوٚ زیٚنن وول۔

۲۰- زٲلہٕ گر

زان تہٕ مُدا ہ - یہٕ چھُ صرف لوکٹین لوکٹین شُرین ہندٕ گِنٛدُن۔ اٲندرِ کِنہٕ کُنٛجِھس منٛز تہٕ نیبرِ کِنہٕ تہٕ گِنٛدنہٕ یِوان۔ رِتہٕ کالہٕ یا وَنٛدس منٛز پنٛنہٕ پنٛنہٕ حالژٕ مُطٲبِق۔

اَتھ منٛز تہٕ چھُ یوٚہے اَکھ اَکھ سِنٛدہٕ خاطرٕ کینژھا کرُن تُہٕ جذبہٕ پٲشید۔ محدوٗد ذٲرِیَن منٛز بے غاٛر ممکن سہو لیتُرٕن ہندہٕ بہم کرنہٕ چھ وُنہٕ ژھانٛڈنُک وول مولوم کرنس چھ ضروٗرژٕ کرنہٕ ہیٚچھنہٕ چھُ ممکن بنان۔

گِنٛدَن وول۔ اَتھ چھ ترٛینے شُرۍ گِنٛدان۔ اَکھ چھُ دوٚہدِس روزان تہٕ بیٚیاکھ چھُ اٲمِس شانَن پیٹھ بیٛمِتھ کلہٕ دِوان تہٕ تریٚیمُن زمین پیٚنٛتھو اَتھو تھَپھ کران شانہٕ گرٕہ پیٚنٛدہٕ پاٹھو داٛیتھ تہٕ تریٚیمِس چھُ اٲمِس شانَن پیٹھ کھسان تہٕ ہُم چھُ پکان۔ تہٕ تریٚیمِس پتھ سوٲری لگان۔ وارٕ وارٕ چھ ہم ترٛینوٕے اَکھ اٲکِس کِنہٕ مخصوٗص فاصلس تام سوارٕ دِوان۔ اَتھ داہ گَز یا وُہ گَز یا جاےٕ مُقرر کورمُت منٛزِل آسان۔ اَتھ چھ شُرۍ زٲلہٕ گرُ یا ٹانگہٕ تہٕ وَنان۔

۲۱- کتہٕ سوٲری

زان تہٕ مُدا ہ - یہٕ چھُ لوکٹین شُرین ہُند لوکٹ پیٹھ کالہٕ گِنٛدنُک عام موقن۔ اَکھ اٲکِس ڈوٗکھ مہیا کرتھ تہٕ یکوٚن اَتھو پیچ چیسہٕ ہتن چھ بڑان۔ لوکٹہٕ کھعہ تہٕ لوکٹس جمہ لیکس جیٚنس تہٕ چھُ کٲم میٚنہٕ ہنس کُن کل بڑان۔ اَمہ سیٚنو۔

گِنْدان وٕل۔ اَکھ لیٚکھ پٲٹھۍ پوٗشر کٔنۍ چھِ یوان بہم کرنہٕ۔ یہِ چھِ دۄن شۄرِین ہُنْد گِنْدُن۔ مادانس یا آنگنس منٛز چھُ اکھ شُر کنہِ پیٚٹھ کھوٚرہٕ تھاوان بیٚیہ اکھ چھُس شانہٕ دِتھ شانس سیٚتھۍ یا کومَم کرِتھ بڑہٕ نیٚبرٕ کُن دَکہٕ دِوان تہٕ کٔنۍ چھے بڑو نیٚبرٕ کُن دَکہٕ دِوان۔ تہٕ کٔنۍ چھِ بڑو نیٚبرٕ کُن گُھکھر نِکلان تہٕ یِمس چھیٚ سوارِ لگان یُس اَتھ پیٚٹھ کھوٚر تھاوِتھ چھُ آسان۔ یٔتہِ چھِ بہم وارٕ وارٕ اکھا اَکھ ییٚس یہِ سوارِ دِوان کانْہہ مُشخص نٔہ لا (۵)، ماشٹھاہ مُقرر کرِتھ۔

۲۲- ٹُل کٹھ گرٕ میٚٹھ

زان تہٕ مُدّاہ۔ یہِ چھُ وَندہٕ گِندُن خصوصن بیٚیلہٕ ٹُل کٹر آسیہ لوٚگمٕت۔ اَمہِ کِنۍ چھُ نہٕ یِمِس منٛز تہٕ یا موٗہولی چیزس تہٕ دِلچسپی ہنٛزِ رنگہٕ ہٕنٛن تہٕ صفوُرٕ زہن دِتھ کارآمد بناونک ٹھنز آیٚمچھُن مُمکن بنان۔ سردی ہٕنٛزِ ژالنک برداش چھُ یادہٕ گرٕمُٹھن مُمکن بنان۔

گِندَن وٕل۔ اکھ شُر چھُ ہِدٕ ٹُل کٹرِ بیٚٹھ جوراہ ٹھیٚشراو اَنان بُجِٹس کُن۔ اَمہِ پَتہٕ چھُ کانٛگرِ منٛز کٔنہٕ پھوٗل لوٚہ کُٹ پٲٹھۍ نارس منٛز ژٕراوُن ژراوان تہٕ پَتہٕ چھُ یُہُے اَتھ ٹُل کٹرِ بیٚٹس اکہٕ اَندہٕ پٲٹھۍ ژراوان۔ یِمہٕ سیٚتھۍ اَتھ زوُد چھُ گرٕ ھان۔ تِمہٕ پَتہٕ چھُ اَتھ دۆیمِس چھیٚٹس پیٚٹھ کھالِتھ زٕدیس منٛز گیجِ ژراوان تہٕ پھِرناوان دۆیمِس پیٚٹھ ڈٕ بِیٹھ۔ یہِ گژھِ ٹُل کٹر گرٕ میٚٹھ سۄم پکنہٕ خاطرٕ چھُ شُر یِمَن دوہ نوٗنی لیٚہ تزات سٕتۍ منٛز بس تہٕ تنتہٕ کنہٕ پھلہٕ سیٚتھۍ زوٗد کران تہٕ یِمَن منٛز پھتِھرِس سیٚتۍ گیجِ ٹھکِتھ ہیٚکِھم پوٗشرٕ پھیرِوان۔

۲۳- اِستنبارے

زان تہٕ مُدٲہ : یہ چھُہ داہ باہ وُری نام وٲنسہ ہیشِہِ شُرِن ہیُند گِندُن تہٕ ریتہٕ کالی عام طور گِندنہٕ یوان۔

اہمیتُک چھُہ دراصل اکھ خاص پوٚت منظر۔ یہ چھُہ پرانہٕ اکہ سماجی رسمُک نشانہٕ یا نومونہٕ ہیوٚ للوُن تھاونہٕ آمُت۔ ییلہِ زَن مودُن کُنہٕ کٲنٛسِس پیٹھ ٹُکلِچھ زالنہٕ آسہٕ ہیٚن نوان۔ تہٕ "استنبارے" چھُہ دراصل نوٚمُت دوٚن لفظن ہُند زٕٹھ واڑھ کرِتھ ژھوٚٹ شکل "اُسوتھ" تہٕ "انٛبار" یانے "اُڑی جِن ہُند انٛبر"

گِندنُن وٲل۔ یہ شُرِن چھُہ اکھ اٲکِس روبرو روٗزِتھ ووٚدنہٕ اَتھن پانہٕ وٲنی جوٗنکھر کران تہٕ ترٛییمِس چھُہ دیان زِ سہ کھسِہ یمن اَتھن پیٹھ۔ تہٕ کُنہِ خاص دوٗریہِ رَس تام چھُس پکناوان یہ وَچھتے کران کران۔

اکھ چھُہ وَنان "استنبارے" بیاکھ "ٹارپوٹینو" گوڈنیُک "یہ چھکھ راہ" دوٚییُم "رووٲنی" گوڈنیُک "آنس زہ چھ" دوٚییُم "کھیوٲنی" گوڈنیُک "مےٚ تہٕ کھنڈاہ" دوٚییُم "دِوٲنی"۔ پتھے کُنہ "آنس نابد کھیوٲنی" "مےٚ تہٕ ہٕناہ دِوٲنی"۔ یتہٕ چھُہ ہم وارِ وارِ اکھ اٲکس پتھے کُنہ تُلان تہٕ ریوایتی یادگٲری تجربہ زندہ تھاوان۔

۲۴- لانٛگ

زان تہٕ مُدٲہ۔ یہ چھُہ وٚندہٕ ریتہٕ کالہٕ اَندرِ کُنہٕ تہٕ کُنہِ حدس

تام تہٕ نیبرٕ تہٕ گِنٛدنہٕ یِوان۔ خصوصن پَتہٕ پَتہٕ تجربہٕ گِنٛدٕ حصہٕ چھُ یہٕ نیبرٕ گِنٛدُن جان تہٕ صنوٚبرٕ ؤری۔ سأری تان چھِ تووٕزُن تہٕ نرمی لبان۔ اَٹھ چھِ نرمان۔ اِنسان چھِ واریاہن موقعن پیٹھ حسبِ ضنوٚبرٕ ؤرِتھ بچاو ہیکان کرِتھ یا بکار لگان۔

گِنٛدنٕ وَل۔ گوڈٕ گوڈٕ چھُ اَکھ شُرٕ گری اَرٕ ج تربیتھ لبان۔ گُنہٕ دیوارس یا لٔبہٕ کُن کلہٕ پھٕتر دِتھ تہٕ اَتھہٕ ڈٕکھرِ اوِتھ زنٛگہٕ ہیوٚر کُن کرِتھ پھٕتہ وأرِ ؤدہ دِنہٕ روزان۔ پَتہٕ چھُ وارٕ وارٕ نیبرٕ نیبرٕ تھ ہأدانن منز ڈکھہٕ وَرأے تہٕ سٔے منزس کلس پیٹھ، اَتھ پھٕتر دِتھ کھڑا روزان تہٕ پَتہٕ پَتہٕ اتھن پیٹھے کیٛنہہ قدم پکان۔ اَدٕ چھِ دوہن باترٕ مان لگان زُس ہیکہٕ جادٕ پیٹھ کُنٛزٕ پکتھ۔ اَتھ چھِ وَنان لأنٛگہٕ پکُن۔ پَتہٕ پَتہٕ چھِ واریاہ شُری لأنٛگہٕ رُوزی بتھے زنگن ہٕنٛز کھیلہٕ کران۔

۲۵۔ راجا جی راجا

زان تہٕ مقصد۔ یہٕ چھُ دراصل پرانہٕ روایتُک اَکھ یادگار۔ بیٛلہٕ زَن کانٛہہ بأدٕ شاہ یا راج بیٛتہٕ آسہٕ ہے اَدٕ یا پٹھان یا سکھ۔ بیٛلہٕ زَن راجس کُٹوال ژوٚرن ہنٛدٕ پیٛنٛچ خبر آسہٕ ہے دِوان تہٕ راج آسہٕ ہے ڈول وأیِتھ پہر دَرن خبردار کرنُک حُکُم دِوان۔

گِنٛدنٕ وَل۔ شُرٕ چھِ اَکھ اَڈٕ گول دأیرٕ اتھن تھپہٕ کرِتھ بناوان۔ اَکس جایہٕ ژھین تھؤوِتھ چھِ زٕ زُنی اوٚرٕ یوٚرٕ مقابل روزان اَکھ چھُ اَبارٕ ہی اژان۔ تہٕ دوشونٛی تِہٕ نٛدٕ اَتھہٕ تھپن تل دِوان۔ تہٕ تِلی نیبرٕ نیران۔ بٔیہ یِوان اَندر تہٕ پَتہٕ بٔیہ طرفٕ نیبرٕ نیران۔ مقابل

ژھینس پیٹھ زٕ زٔنی چھ اکہ پؠٹھ پؠٹھ کٔنی کنہِ بانہ کران ۔ اکھ چھ ونان "راجا جی راجا" بیاکھ چھ ونان "کیوں راجا؟" گوڈنیک چھ ونان "چور آیا" دویم یا تے راجہ چھ ونان "کس راہ سے؟" گوڈنیک یا نے کوتوال چھ ونان ژھینس کُن ہاوِتھ "اِس راہ سے" راجہ چھ ونان "اچھا ڈول سے" کوتوال چھ کران "ڈتو، ڈتو، ڈتو، ڈتو" تہ ساری چھ پیہ دور یا دائیر پھیرِتھ کران ۔ یا نے کوتوال چھ پتہ ژاری پھیران تہ ساری پیے دائیرس چھ پیوان اُمس پتہ پتہ پھیرُن تہ دائیر تنگ کرِتھ تہ ژور منز باگ ژٹُن تہ بند کرُن ۔ امہ وِز چھ پتہ ساری "ڈتو، ڈتو، ڈتو، ڈتو" کران آسان ۔ تہ ژور چھ پتہ پیوان، ستے منزس ۔

۲۶۔ ژھانٹھ

ژانٹہ چھ ساہ ۔ یہ چھ داہ پنداہ وہرِن تام شُرِن ہُند گِندُن ۔ ربڑٕ کا لہ گِندٕ پیوان ۔ اتھ منز چھے کوریتہ گُنہ ساتہ ژور یا پھٹہ جیبہ نیوان ۔ ژکہ چھ یہ کٹھین ہندے گِندُن ۔

یہ چھ شُرِس ماہر کران دُری یاون ترنمٕ، آبس منز وقت ضٲیع کرتہٕ پان محفوظ کرِتھ بچس لاگنا ونمٕ پھیپھٕ ونین انسانن بچراونمٕ بیتر ۔

گِندن ول ۔ شُری چھ گُنہ کُنہ لہِ منز سنہ تہ سوژ رفتار تھوون واجنہ گرِ ہیہ یا دُری یاوس منز کاٹھ کرِ کرِ یا جادہ لبہ کیٹھ بلکل ننگے وسان ۔ نیہ آکہ بچھ بہتیس بچس نام یا اُڈو پیے منز

ژھانٹھ وایان بانے تیتھ کنۍ آبس پیٹھ روزان ٹیتھ پۍ نیم تل بوڈان۔
اَتھ منز چھ مختلف قسم ییم زن تجربہ سیتۍ حاصل سپدی میتۍ چھ۔
یہ چھپے اَزۍ چین ترقی واتن کھیلن منز تہ اہم مُقام تھاوان قسم
چھ پیتھ کنۍ:

(۱) بطخ ژھانٹھ۔ بطخہ سِندی پاٹھۍ شرۍ زنگہٕ آبہٕ تلی کلمی لبرتھ ژھانٹھ
پتھ طریقہ سان وانہٕ پینہٕ وا جینۍ گے بطخ ژھانٹھ۔

(۲) لانپہٕ ژھانٹھ۔ اَتھ منز چھ اَتھ بروٹھ کُن آبہٕ تلی
یوان وانہٕ تیتھ کنۍ ز بروٹھ کُن پینہٕ لمنہٕ ییو۔ تہٕ زنگو سیتۍ چھ آب
آب پتھ کُن یوان چھرنہٕ۔ ییمہ سیتۍ جسمس بروٹھ کُن ذکہٕ چھ
لگان۔

(۳) چھکہ ژھانٹھ۔ اَتھو سیتۍ چھ بروٹھ کُن لمان لمان
آبس ڈ چھنہٕ کھورہٕ اَکس پتہٕ بیمہٕ سیتۍ آبس ژرفہ کھٹہٕ ہیوٚ دینہٕ
یوان تہٕ پتھے کنۍ کھورو سیتۍ تہٕ۔ یہٕ انسان چھ بروٹھ بروٹھ لمان۔

۲۷- آبہٕ لڑائے

ژان تہٕ ملاح۔ یہٕ چھ دۅ اَصل شرین ہیٚنز ریتہ کاو پیچ
چرف اَکھ تفریحی ورزش۔ تہٕ اَکھ اَکس پننیو جرگوٚو کینہ لیوشنہ
معہ کھ گیڈہٕ یوان۔ بیمہ پیٹھہٕ واریاہ شرۍ اَکس جایہ شران کران
چھ اَتی چھ مَنز شوغلہ ہناہ کران۔
گگتہ ون ول۔ شرۍ چھ شرانس وسان پاگنہ ساتہٕ لوکٹس
پیانس پیٹھ پتھ کنۍ تہٕ، اَتھو سیتۍ اَکھ اَکس آب زورہٕ لایان

یا چھ پانٕ وٲنی نہٕ دٕری تہٕ بناوان تہٕ اَتھو سیتی اوٕرٕ یور آب لایتھ آبہٕ
لڑٲے کران ۔

۲۸۔ سیپہٕ مان

ذان تہٕ مُداہ ۔ یہٕ چھےٚ داہ باہ وٕہرِ ہنٛد شُرِ ہنٛز کھیل عومٕ موٗمن ریتہٕ کالہٕ ہسے اندر گنڈہٕ نہٕ یوان ییشلہ ماُدان ییشلہ تہٕ کنہ ناتھ مہیا آسن ۔ اَمہ سیتی چھےٚ سیپ کرٕنچ تہٕ اَتھ سیشوٗد گرٕ شنچ تربیتھ تہٕ میلان ۔

گنٛڈنٕک ؤل ۔ کینٛژھہ شُرِ چھ شمان تہٕ داہ داہ ژٕہ ژٕہ کتہٕ پھٕلو لہٕ کٹھ لہٕ کٹو سہ نمبرٕ تھ یا نشن نیشن کھڑوان ۔ اَمہ پتہٕ چھ داہ گزٕ، ژٕہ گزٕ یا جایہٕ دوٗر تام اَکھ نیشانہٕ مقرر کران ۔ اَدٕ سہ کنٛز اُسون تگ اُسوتن یا کاتھہ واجہِ ہش ۔ اَتھو ہیٛنٛڈ سیپ کرٕنچ چھ کوٗشش کران تہٕ تربیت لبان ۔ پتہٕ پتہٕ چھ ناوِلہ نوع کتہٕ رٹتھ تہٕ تمن سیپ کرٕنچ کوٗشش کران ۔

۲۹۔ فرٕژال

ذان تہٕ مُداہ ۔ یتہٕ چھےٚ شُرِ ہنٛز سیپچی تربیتِ ہیچھ ناوان ۔ ووٚن گوٚ اَتھ اندر چھُ حرکتٕ مُنز تہٕ حد ہیوان رٹٕنۍ ۔

گنٛڈنٕک ؤل ۔ کنٛزکی یا کنٛز ہنٛدی چھ لہٕ کٹھ لہٕ کٹی ہیٚن یوان بناونہٕ ۔ تہٕ اَمہ پتہٕ چھ ہیم اُکس جایہٕ ہناہ کھڑ ژٕہ سس علیحدٕ یوان اُکس اکھ ہیٚنڈ تشدلہٕ تھاونہٕ ۔ اُندی اُندی چھس گرہٕ ژوہ ہبرٕ

ہیٚو دائیرٕ یوان دِنہٕ یانے گوٗل رٕکھ۔ اَمہ پتہٕ چھ آسان ژٕ ژور شرٕ کۍ
ہیم زَت وارٕ وارٕ اَکھ کانٛہہ چیز یا کینہٕ پھوٚل لایان چھ۔ عام طور پٲٹھۍ چھ
کھوٚر یا بٕہ یا چیٖپنہٕ کھوٚر لایان مگر اَکھ ڈاڈ گز یا ژادَے پھٔٹ دوٗر
بیٚہِتھ۔ ییٚمہِ سِندِ ہٹھ نکرٕ سۭتۍ ہیم چھکہٕ ہیٚتھ یینہٕ دائیرٕ نیبر اکھ
پیس تہٕ گژھ نہٕ سہ گوٚو ژینُن دوٗل۔ ییٚمہِ سِندِ نہٕ نہٕ گژھ، دائیرٕ نیبر
تہٕ کانٛہہ پیس گژھ سہ چھ ژُنہ اَڈ لیٚڈک تہٕ سہ چھ ہاران۔

۳۰۔ راز

زان تہٕ مُدعا۔ یتھ چھ شُرِن منٛز پٔنٕنۍ حرکتس اکھ ضبط
اَنٛنکۍ تہٕ صحی نِشانہٕ یا وٕنیج تربیت دِنہٕ وولۍ گِنٛدُن۔ دَہ وُہرۍ تام
شُری چھ یہ گِنٛدان۔

گِنٛدَن دوٗل۔ شُری چھ سمان تہٕ گِنٛدَن وٲلۍ گژھن آسنۍ
طاق یانے پانٛژ یا سَتھ۔ اَتھ جوراہ سُنٛز چھ حسب ضرور ورتھ کھجر
سان کھوڈجہٕ مَن ژیترس پیٚٹھ یوان بنٛاونہٕ گوٗل۔ پانٛژَن منٛزٕ مُن
چھ آسان (یا گِنٛدَن وٲلۍ ییٚتۍ آسَن) پانٛژ گرٕ ہٕ اَکھ مرٕ نہٕ پیٚٹھی اکھ
اَکھ لوٗرِ لٔٹھ مَن اَکھس منٛز۔ تم چھ سارۍ پٔنٕنۍ پٔنٕنۍ لٔٹھ ہین اَکھ
کھوڈجہ منٛز اڈ یا وِتھ دُچھینہٕ اَکھ سۭتۍ رٔٹان۔ اَکھ گوٗل ٹوٗٹ
پھٔٹ کینہٕ پھوٚل چھ یوان اَنٛتھ اَکھ کھوڈجہ منٛز تراونہٕ مگر لٔٹھین پیٚٹھی
سارۍ چھ اَکی آلوٗ یکدم پٔنٕنۍ پٔنٕنۍ لٔٹھس تھتھ کینٛہہ الراوات تہٕ حرکت
وارٕ وارٕ دَوان گژھان تہٕ لاگِتھ اَکھ کھوڈجہ اَنٛدۍ اَنٛدۍ پھیران۔ سارۍ
چھ کوٗشش کران ژھیانی تہٕ ژھیانی ہٹھ نکرٕ سۭتۍ گوٗل ڈھیہ کینہ

پھوٚل ہیبٕرۍ مُن لایَنہٕ۔ یَیشرٕ یہِ کِنہِ پھوٚل ہیبٕرۍ نیٖرِ تیمۍ زیوٚن "برازٕ تٕس
چھُہ یِوان زٕر پوٚپ بینٕترٕ کرنہٕ۔

۳۱۔ یارانہٕ

زان تہٕ مُداہ ۔ یہِ چھُ اَکھ اہم چیٖز۔ یہِ چھُ لولُک بیٚٹھ قایِم بَنِتھ رٲچھ کران کران سٲرۍ سے آدمی ذاتھ بَنِتھ کاینا تَس منٛز مِیُن وۅجوٗد ییٚنہٕ تہٕ سان برقرار تھاوِتھ چھے۔ یہِ چھُ بَرٕکی تہٕ کران۔ مگر شُرۍ چھُہ ہنُک امکان اَکھ منٛز بَنہِ معیارٕ مُطابق پوٚرٕ وُنزان۔ سٲری سیٚے زندگی منٛز اَکھ مَرِتھ چھُہ یَتہٕ یہٕ ژھینان عوٗمومن۔ اَوے چھِ دَیان ہیٚ

"یارس موج معہ یہِ ینہٕ لکہِ سا سا، یار مگود تہٕ کُنہ نہٕ کانٛہ ژھاہ"

گٔنڈان دِل۔ زٕ شُرۍ چھُ یانہٕ واُنی واجِ کران۔ اَکھس بیٚیس اَکھ تھَوان، مگر بیٚیلہِ بیٛناہ بالِغ آسن۔ لوٚکٕٹی چھُ اَکھ اَکی ہنٛز ژھینہ کریٖز منٛز کریٖزہ ختم کٔرِتھ ہیٚکہ ژاوان تہٕ اَکھ چھُ وَنان "ہٕٹ گٔژھ یاوٲج" تہٕ دوٚیم چھُ وَنان "واُج" گۄڈنیُک چھُ اَمہِ پَتہٕ وَنان "ژٕ چھکہٕ میٚے یارانہٕ لٲج" اَمہِ پَتہٕ چھِنہٕ شُرۍ نَو تانی اَکھ خلاف کران یوٚت تانی زٕ بیٚیہ شیٖٹِتھ اَکھ پَنٕنہِ مَشوٗرٕ ژٕٹن۔ تَیلہِ چھُ بیٚیہ گۄڈنیُک وَنان۔ "ہٕٹ گٔژھ یاوٲج" دوٚیم چھُ وَنان "ہٕٹ" گۄڈنیُک چھُ وَنان "ژٕ سٕتہٕ تہٕ میٚے یارانہٕ ژٕٹ"۔ اَوے چھِ ییم اَکھ اَکس آزاد مانان پانہٕ واُنی اَکھ اَکی نِشہِ نہ مانٕنس یا اختلاف کرٕنس بَرٕژھ اِنسان چھُ ہنُک امکان یہِ یارانہٕ ژیر تام نِبھاوان تہٕ اَکھ اَکی سٕنٛدین دۄکھن سُکھن منٛز شریک روزان۔ اَکھ اَکس ہمیشہ اکار بکار یِوان۔

۳۲- دَرِین باَج وَڈھ

ذان تہٕ مُدّا۔ ییتہٕ چھ لولس تہٕ محبتس ہُرراوُنک اکھ طٔریقہٕ۔ اَمہِ سیتۍ چھ میچھ اِنسانی تولُق بڑان تہٕ ترقی کران۔ اَکہ تفریحی مَشغلہٕ کِنۍ چھ یہ گِنٛدنہٕ مَنز اَنہٕ یوان۔

عمل۔ دۄن گرِن اَدہٕ دۄرہٕ دۄر کام کین یا نزدیک کین چھ آسان یانہٕ واَنی کُنہِ رنگہٕ دوستانہٕ، یِمن گرٕ ژھن بیتر۔ اَنی چھ یِمن دۄن گرِن منز اَکی تارکھٕ یا اَکی وٕریہ یہ تہٕ ژٕ لُڑکہٕ زیوان دۄن مالین ماجن۔ یِم چھ یِنُن تہٕ دوستانہٕ مضبوط کرنہٕ موکھ یِمن شُرین دۄن یانہٕ واَنی دَرِین باَج وَڈھ کران۔ اکھ ییچھ یانہٕ واَنی وادٕ وعید کران زِیم گے یانہٕ واَنی درِین باَے۔ اَمہِ کِنۍ چھ یِم پابند آسان اَکھ اَکۍ سِنٛدِس نیچوِس ییٔنِس نیچوِ سِنٛدی باَٹھ نظر گژھس تہٕ رچھنس اکھ اَکۍ سِنٛدِس شُرِس چھ دۄنوَے ییٔنۍ رِتی چیز دِوان۔ یِم شُری تہٕ چھ تاحیات یِوٕت وٕتموٕت یانہٕ واَنی نزدیک روزان۔ اَکھ اَکۍ سِنٛدِس مالِس ماجہ ہنٛزٕ تابیادارۍ تہٕ فرمانداری کران۔ اَکھ اَکۍ سِنٛدِن رِشتہٕ دارن تہٕ بیٚنِن باتین ییٚنۍ وِنٛدان تہٕ بلکل یانہٕ واَنی باَے بارنہٕ کھوتہٕ تہٕ جانِبر تہٕ میچھر ورتاوُنس منز اکھ اَکۍ سِنٛدِ کھوتہٕ بڈٕ ونحہ گژھنہٕ نِچ کوشش کران۔

۳۳- دود باَج وَڈھ

ذان تہٕ مُدّا۔ ییتہٕ چھ اَکھ طٔریقہ اکھ اَکِس بکار ییٚنٛچ وٕل

ہێچھناوِنہٕ موکھ۔ یہِ چھےٚ شُرِ گی پیٚٹھ تاحیات دوٚن زَنِن قٲیِم
روزان۔ اَتھ چھِنہٕ ژھیٚنہٕ یِنہٕ سہل سہل کانٛہہ صوٗرتھ مُمکِن بَنان۔

عمل۔ اَگر شُرِس چھُ آسان بیٚیہِ ہِنٛز ماجہِ دوٚد چیوٚمُت۔ یا
چھُ دوٚد نوٚہ لٔڑکو اوٚرِ یوٗر اُکِس بیٚیہِ سِنٛز ماجہِ دوٚد چیوٚمُت۔ یِم
چھِ ہر صوٗرتہٕ پانہٕ واٲنی دوٚدہِ بٲے آسان۔ یِمَن چھُ پانہٕ واٲنی پوٗر پوٗر
محبت آسان۔ یِتہِ چھُ اَکہِ قِسمُک بارانہٕ آسان۔ مگر اَتھ مَنٛز چھِ جادہ
اہمیت تہٕ تاثیر آسان پانہٕ واٲنی محبتُک۔ دوٚد دِنہٕ واجِنہِ ماجہِ چھُ
دوٚد دِیُت مُت، چۄمُت شُرٕ لۆکٹ آسان تہٕ دوٚدہِ مٲج چھےٚ بِنِس
دوٚد چاوِتھ بیتیِس شُرِس ماٲٹھ۔ یِمَن چھِ پانہٕ واٲنی اَکھ اَکِس ہِنٛدی شُرِک
دوٚد نوٚنی ٹاٹھ آسان۔ یِم شُرِ چھِ ہمیشہ 'دوٚدہِ بارِنی' یا "دوٚدہِ بٲے"
آسان۔ اَکھ اُکِس اَکار یِکارِ ہِیُن چھِ یِم فرض مانان۔

نوٚکتہٕ:- اگر اَکہِ ماجہِ بیٚیہِ ہِنٛدِس شُرِس دوٚد آسہِ دِیُتمُت یِمَن
شُرِن یا تِمہِ یِنہٕ پانہٕ واٲنی نزامتین شُرِن تہٕ چھُنہٕ پانہٕ واٲنی نیٚتھر کرُن ناہ
لگان۔ یہِ چھُ اَکھ خاص مذہبی نوٚکتہٕ تہٕ۔

۴۳۔ مَرٕ زٕ وانٛگن قہو

ذات تہٕ مسلہٕ۔ یہِ چھےٚ لوٚکٹین لوٚکٹین شُرِن ہِنٛز اَکھ
موسمی گِنٛدنہٕ یِن۔ شُرٕ چھِ عام طور ٹیٚچھر کُمتہٕ آسان۔ یہِ شوق چھِ
یِم ستِھے کٕنہٕ پوٗرٕ کران۔

گِنٛدنک ول۔ شُرٕ چھِ نیٚلی مَرٕزٕ وانٛگن زٕنان تہٕ اَتی چھِ
اُکِس اُکِس مَرٕزٕ وانٛگنس بُتھہِ تیٚکت ژٹان تہٕ لوٚٹ ژھان ہِنٛز چھِ

بیول ویول بیمے ہیوٗن ہیچھتہٕ نیبر کڈان تہٕ صاف کرِتھ چھس آب بران
تہٕ کُنہٕ ساتہٕ چھس نوٗنہٕ بیوٗنتاہ تہٕ ژاوان مُنز۔ اَتھ چھہ بڑٕ مزٕ سان
یہٕ ٹیوٗٹھ ٹیوٗٹھ قہوٕ چیوان۔ اَتھ چھہ وَنان "مزٕ ژٕ وانگن قہوٕ"

۳۵۔ دَو

زان تہٕ مُدٕ اہ۔ یہ چھےٚ شُرین مَنز اَکھ ورزشی کھیل۔ تہٕ
اَکھ اَکِس بروٗنٹھ گژھنُک جذبہٕ چھُہ امہٕ سیٹھاہ بڑان تہٕ یہ شوق چھُہ
موٗل رٹان تہٕ اَتھ بنیٚنز زندگی منز چھُہ یہ جذبہٕ اَمی سیٹھاہ بکار لگان
تہٕ ہُران روزان۔

گینٛدن وول۔ زٕ، ترٛےٚ یا ژور یا جاد شُرہ چھہ سان اَکِس
مادانس منز اَمی پتہٕ چھہ اَکھ لائنہٕ مُقرر کران تہٕ بییا اَکھ حد دٔہ (١٠)، وُہہ (٢٠)
یا جاد گز دوٗر۔ لائنہٕ گوڈٕ بیٖنہٕ بیہِتھ دو شوٗرٕ مژٕ ہتہٕ حد گوڈٕ یوٗتام دو ژلنہٕ شُرکتے
ہیسیہ۔ اَمی پتہٕ چھُہ اَکھ زٕ ژن مَنہ قدم روزان۔ سُہ چھُہ ہمن
اَلو کران۔ "تُلہ سا اَکھ، زٕ تہٕ ترٛےٚ" تیم چھہ دو شوٗرٕ کران۔ تہٕ یِس
اَکھ مُقرر کریمُتس حدس تام، نِشانس بیہہ بروٗنٹھ واتہٕ تیمو زینہٕ۔
دو۔ یِمے کُنہ چھہ پتہٕ باقے تہٕ کران تہٕ یوٗتانی ہمن ترتیب چھہ بنان
فلانی گو نمبر اَکھ فلانی گو نمبر زٕ بیتر۔

۳۶۔ لَم لَم

زان تہٕ مُدٕ اہ۔ یِتہٕ چھُہ سیٹھ ژٔنی سینٹوٗ دٲیہ وُن گینٛدُن تہٕ
یہ چھُہ فرداکس مُقابلہٕ اَکھ دوٗیم گینٛدُن۔

گِنٛدَن وٕل ۔ یہِ چھےٚ زٕ زٕنی گِنٛدان ۔ دٕہ نوٕے چھےٚ زٕ زٕ
کِنتھ پھٕلی گول روٗہ پیٚہ تٕشبو بہہم کران تہٕ بیاکھ چھُ اُنان ہُر تتھ چھہٕ تان
مارِٛیکھ ۔ کنتھ ون برابر چھےٚ ژُ کوٚنجُل خانہٕ ہِن رکھ دِتھ بناوان تہٕ اَتھ
اَنٛدی اَنٛدی چھےٚ آینہٕ تار ژوٗرِ کَھ پیچھہٕ بیاکھ ژُ کوٚنجُل خانہٕ بناوان ۔ اَمہِ پتہٕ چھہٕ
دٕہ نوٕے گوٗڑ مارِٛیکھ مُنزِ ہیس خانس کُن لایان ییٚمہ شُنٛد اَتھ منز با
دٕ یمہ سنٛدِ کھٕعہ تہٕ جاے نزدیک روز شہ چھُ بازگوڈِ شورُ کران ۔

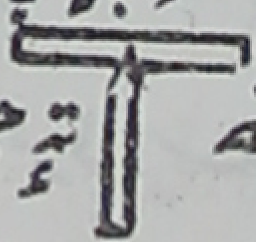
مُنٛزِ ہیس خانس منٛز چھےٚ ژور گول کنتھ پھٕلی تنٛدلہ پوان تھاونہٕ ۔
گِنٛدَن وٕل چھُ پنٕن مارِٛیکھ دوٗرِ مُقرر کرِتھ ماتھٕ پیچھ اَتھ تنٛدلہ
کُن لایان ۔ ییٚمہ سینٛز چھلہ کانٛہہ کنتھ یمو منٛز نیٚبرِ مہ بَرٕ خانہٕ نیٚبر
گژھ ۔ تمو زیوٗن اَکھ تہٕ تمہِ پتہٕ چھُ دوٚیمہ لَٹہِ گِنٛدان اگر زیوٗن
بیاکھ تہٕ بیٚیہ گِنٛدِ ۔ تتہٕ گِنٛدِ دٕہ نی تیٚلہِ دوٚیم اَکھ ۔ پُوتُس چھُ یم ژرِ
تام مہ کلان ۔ ژوٗریُم روزان چھُ اَتی تہٕ باز چھہٕ مہ کلان ۔ ییٚمو بیپتو باپنے
اَکھ یانہٕ جاے آسَن زٕ پینی مرتھ ۔ شہ چھُ ہارن وألِس سوٗ اَمہٕ چیوان ماتھٕ
پیچھِ خانٕ تام ۔

۳۷ - یکر کیچ ٹھُل

زان تہٕ مثلاً ۔ یہِ چھُ ریتہٕ کاٗلی گِنٛدٕمن ۔ ماٗدانن یا آنگنن منٛز
گِنٛدنہٕ یوان ۔ یہِ چھُ اَکھ جان گِنٛدٕمن ۔ مولوٗم چھُ شپدان یہِ چھےٚ گرُس
کھسنچ جگرِ ہِن بناونہٕ مہ کِھ ابتدائی تجربہ ہِن آسان ۔ نہ پژوتھ
اوس گرُس عام طور ضروٗری کھٕسن یوان ۔ یہِ چھُ اَکھ نفیس سوار
گِنٛدُن ۔ یہِ اوس عُموٗمن پیژن تہٕ باقی جان ژرمن دٕہ ہِن سیٹھ گِنٛدنہٕ

یوان۔

گنڈن وول۔ یہِ ژور داہ باہ وہرٕ ہیوٚک شُرٕ چھِ سمان۔ جاپہٕ لعہ کیٹھ چھینہٕ ہکان اَتھ گنڈنس تہٕ کھسِتھ۔ اَمہِ پتہٕ چھِ یہِ ڈاے گز زیٹھ موہ بلہِ کہ معہ چرٕ لٔٹھرٕ جوراہ بہم کران۔ اَکس چھِ اَکھ نال تتبرٕ سیٹھو یا تور سیٹھو گران تہٕ ہناہ شیک ہش بناوان۔ بیٚیس چھِ سے منزس ترٛم دِوان۔ مگر نیصفس تام یُتھ اَتھ منز ہمہِ اَکیچ زٕ اوِج گرٕ میٚژ نال پھسہِ۔ مگر ڈیچرٕ سانے۔ گرٕ مٕژ نالہِ واٚلس چھِ تیٚتھرٕ ہیٚٹھ تل کھنِتھ دِباوان۔ مضبوط پاٹھو یتھ نہٕ یہِ اٚلیتھ ہیٚکہِ۔ اَمہِ پتہٕ چھِ ژرمہ دار لٔٹھرٕ ترٛم اَتھ گرٕ مٕژ نالہِ منز چھساوان۔ یہِ چھُ یتھ کُنہِ ہیوٚ بنان۔ اَمہِ پتہٕ چھُ اَکھ



اَکہِ اَندہٕ بیاکھ بیٚیہِ اَندٕ کھسان تہٕ ہیٚنوٚر لعہ ن کرِتھ تہٕ چکرٕ پھرناوِتھ سوارٕ چھیوان۔ یِتھے کُنہِ چھِ باقے باج تہٕ اَتھ سوارٕ چھیوان وارٕ وارٕ

۳۸۔ ہانگل

زان تہٕ مُشاہدہ۔ یہِ چھُ صرف ییٚنہ دوہ ہیٚرٕ یا بیٚیہِ کُنہِ خاص بٔڑ دوہ کیٚنہ گنڈنہٕ یوان کالہِ پتہٕ۔ یِتھِ عید دوہ مٕنی موہ کلے ہیٚژ چھسے آسان یہِ چھُ کمہِ تام وقتہِ کیہ ژھرٕ رٕک نشانہٕ بوزنہٕ یوان۔

گنڈن وول۔ ژور یا نٔژہ شُرٕ چھِ سمان۔ اَکھ چھُ دوہ دِ رٕکوٚزِتھ بیٚیس پتہٕ کہنو کلہِ شانن دِتھ رٔٹان۔ پتیم چھُ نیٚمِتھ اَمس نوِن ژھتچھ کران۔ اَمہِ پتہٕ چھِ ہیٚمن دوہ نوٚنی گٔنی ژادرٕ یا کینژ ژادر کلہِ پیٚچھ ٹلمن تام ژراوان تہٕ صرف چھیٚنہ زنگہِ بیٚیلہِ آسان۔ یہِ گو ہانگل۔ یہِ ہانگل چھُ اَتھمنہٕ یتھ اَتھمنہٕ پھیرنہٕ یوان۔ تتہِ آتہٕ چھِ یم دوہ نوتے شُرکہ

تٕنگرٕ ہیوٚر تُلان۔ تہٕ باقے ہیہتھ چھہ وَنان کُنی زبانٕی۔ اَکِس شُرِس ہٕنٛدِس
یِتھہٕ آلوٚس "اوٚبا اوٚبا" جوابس منٛز۔ "توٚ ملے شوٚبا" ہُہ چھُہ وَنان
"اکہ پیا اکہ پیا" "سوبوٚت رَہ پیا"۔ اَمہ پَتہٕ چھہ سارِی دوٚہے خاطرٕ
کرٛان اَتھہٕ گرٛس یِہِنٛد پاٹھو وَنان سہ "یِتھہٕ گرٛس خاطرٕ، یِتھہٕ گرٛس
برکت پٮ۪ینٛس۔ تہٕ یِم چھکھ اَدٕ نقد یا جنسہٕ رُنٛگو کینٛژھا دِوان تہٕ ہانٛگُل
چھُہ نیران۔ اگر کینٛہہ دِنکھ نہٕ یِم چھہ تیٚلہٕ دُلہٕ وُلہٕ دِنہتھہٕ ژلان

۳۹۔ شِشہٕ گَنٛڈٕنی

زان تہٕ مُدّاہ۔ یِم چھہ شیٖشس منٛز باقے گَنٛڈٕنی گَنٛڈنہٕ یِنہٕ
موقہٕ آسنہٕ شبیہہ گَنٛڈنہٕ یوان۔ تہٕ عوٚموٚمن چھہ نوٚو نوٚو شیٖشن پیٚٹھ
ہیٚمن چیٖزن کُن کل گژھان۔ شیٖشہٕ چھہ ناکارٕ گی مٔنٛد یا گونٛدٕ ووک خیال
چھُہ اَمہ سیٚتہٕ ہناہ کم گژھان۔

گَنٛڈَن وٕل۔ اَتھ چھہ مختلف وٕل۔ اَکھ گوٚو یکدم شیٖشس منٛز
دُسہتھ یا اوٚکیور رُوزِتھ شیٖشہٕ نقشہٕ لاینہٕ یا شیٖشس مۄہ چھہ وٕہتھ دِرٕ
تھکینہٕ بتہٕ اَوِتھ دوٚن زینٛن منٛز اَکھ اَکِس لاینہٕ۔ بیٚیلہٕ زَن یِم یانہٕ
واٹنی یا ٹنر دہ گز دوٗر چھہ روزان۔

دوٚیِم گوٚو شیٖشس پیٚٹھ یان سیتو دُسے پٮ۪تو وارِی دارِتھ دٔینہٕ
کلہٕ پیٚٹھہٕ یان سادٕن۔ تِہٕ تیار گَنٛڈِتھ تہٕ اِنسان تصویر چھہ شیٖشس پیٚٹھ
نقش گژھان۔

ترٛیِیم گوٚو شیٖشہٕ مۄہ منُوی بناونی۔ یہ چھُہ شکل تہٕ نرم آسان
اَتھ پیٚٹھ تصویر خوش کرٕ کنگی اوت گژھہٕ، سہ بنِیس۔ عوٚموٚمن چھہ

شُرہ ہنز زنگہ تہٕ کلہٕ بیٚنیٚر بناوِتھ اَتھ کُنہٕ نفر رٔس تھاوان۔ ییٚتھین یِہ بیتہٕ
وارِ وارِ گلیٖتھ معہ کلان چھُہ۔

ژوٗریُم گو نوٗوشیٖن کھالُن۔ یِمتھے نوٗوشیٖن کُنہٕ ساتہٕ راتھ
کیٚتھ پیٚتھ بیٚنیٚہ تہٕ کاٹتیاہ ریٚچھ کالے تہٕ حالاتھ دِچھتھ کوس آسان۔
تہٕ چھہ سحرس کاغذس منز یا کُنہٕ منز نوٗوشیٖنہٕ پیوٗنتاہ لدان تہٕ پننیس
دوستس بے خبر یاتھ پلناوان۔ گرٕ گرٕ چھتھ بیٚلہ سہ وُنہٕ شونگو تھے
آسہ۔ اگر تمو یک دم یہ کاغذ بیٚہ خبری منز روٗٹ تہٕ تس کھوٗت نوٗو
شیٖن تس چھُ وعدہٕ پننس اُمس دوستس سال کھیاوُن آسان۔
یِمہ علاوٕ چھہ بڑی کیہ شرہم برُونٹھ ہمیشہ نوٗوشیٖن پننس
پیٹھ مُبارک بادِ ہہ دِوان اُسہ ہتھ۔

۴۰ شمشیر بازی

زان تہٕ مُدٲہ۔ یِتہِ چھُہ دراصل اَکھ پرٲن رِوایتی نوٗموٗنہ
بیٚیلہ زَن راجہ مہاراجہ پنٕنین خاندانن منز فوٗجیین شمشیرِ ہیٚیے ہیٚیے
شمشیر بازی لاگان آسہ ہٲن۔ تہٕ سوے یاد چھے گامن منز چلیہ وُنی۔
تہٕ چھہ بس اَکھ شُغلاہ۔ مگر ورزشی گیٚندُن تہٕ ہیکوس وُنیتھ
گیٚندن وول۔ گامن منز چھہ خاندانن پیٹھ بانڈ تہٕ بچہ نغمہ
آسان۔ جہرازس یارٕ اوِتھ بیٚیلہ گریٚس سوار کران چھہ بانڈ چھہ وایان
آسان تہٕ پھیران پھیران چھہ زٕ زٕ جوراہ شمشیر باز آسان دستار
لاٹھا لاٹھا تھجرن ہینڈ ہر یاتھو گنڈِتھ شیوٗد شمشیر تہٕ سپر میچھ
دوٚ چھِنس اَتھس شمشیر
بانے کٕرِ نن ... ...

تہٕ کھورِس اَتھس پیٹھ ہیٚتھ۔ تِم چھےٚ باندٕن تہٕ لوٗکن ہیٚنٛدِس آرس منٛز اوٚرٕ یوٚر شمشیر رَٹھوان تہٕ گیٚنٛدان۔ باندٕ تہٕ چھےٚ اَتھی گیٚنٛدنٕچ رفتارِ سیٚتی پینٛڈٕ لۓ مِلناوان تہٕ اکھ عجیب نظارٕ چھُکھ بَنان۔

یِہ وُچھتھ چھِ شُرۍ تہٕ ژھوٚٹ بَہن لوٗرِ اہ لوٗرِ تہٕ دَجن وٚجن گول پیٹھ ہیٚتھ یِتھٕ شمشیر بازی گیٚنٛدان۔ شُرۍ چھِ دامِیر بناوان بَلکہ چھِ کُنہٕ ساتہٕ باندٕن ہُنٛد تہٕ نقل کرٲن، ڈیٚکھ اتھ ہیٚنٛز وایان تہٕ زٕ شُرۍ چھِ لوٗرِ سیٚتی شمشیر بازی گیٚنٛدان۔

۱۴۔ گیوٗن

زان تہٕ ہُنٛد اہ۔ یہ چھےٚ اَکھ بہترین تہٕ ترقی وَرتہٕ اَنٛزِ کِہ فنچ ہُنٛز یاد۔ یَتھ منٛز واریاہ شُرۍ کھلہٕ پانٛژھ حِصہٕ نیٚتھ اَکھ اہم ہونر ہُنٛز ہُنٛز یاد بناوِنی چھِ شوٗرٕ کران۔ بڑونٛٹھ بڑونٛٹھ تہٕ چھِ یِمہٕ ہمیشہ جان گیوٗن والۍ آسی ہیٚتی۔ ہم زَن عام طور یِتھی وِے ہُنٛز یاد والیو شُرِیو اَنٛدر ڈرامہٕ چھِ بَلکہ چھِ وُنہٕ تہٕ کینٛہہ تِم گیوٗن والۍ بہترین گیوٗن زانان۔ ہم یِتھی وِے ڈاڈٕ ہالوٗ نلہٕ پیٚتھ چھِ ڈرامہٕ تیلہٕ آسی نیمے موقعہٕ اَزِ کین ابتدائی میوزک سکولن برابر۔

گیوٗن وَل۔ لوکٕٹ لوکٕٹ شُرۍ چھِ سمان عام طور شامہٕ پیٚتی بییلہٕ زَن عام طور فضاہس اَنٛدر سکوٗن ہیٚیو آسان چھُ۔ تہٕ تِم چھِ اَتی دور ہیٚیو بَناوان۔ کنٛر کھنجن تالہٕ ہٕریو بناوان، اَتھ وایان۔ تہٕ اُسِس گٔژھ کھٕلیتھ "ٹب ٹب" آواز کرِتھ چھِ کینٛہہ ٹمٹمکھ نارٕ نیٚنہٕ کمی پوٗرٕ کران۔ تہٕ اَدٕ یوٚد بوزی ہیٚتی باتھ گیوان۔ یَتھہٕ پَتہٕ چھِ یِم

شیوٗد سامان تہٕ بیٚیہ تیتھ مُہیا کران تہٕ چھکہِ باگھ گیوان ۔ اکھاہ چھُ
جامہٕ لاگِتھ رنگا رنگ کپڑک تہٕ مَس زِیُٹھ ٹھآوِتھ مَنٛزس ژٕران
تس چھ چھکُو ونان بٮ۪یہ چھس گوڈٕ ڈٕن رُعب تہٕ گنڈان ۔ باقے چھ پارٕن
سیٖطارٕ ، نٔسٹُو تہٕ تُمبکھ نارٕ بینٛز وایان تہٕ گیوان ۔

۴۲ ۔ کبڈی

زان تہٕ مُدراہ ۔ یہ چھےٚ جان جان چھوٚ برن ہنٛزٕ کھیل جاےٚ پٮ۪ٹھ ۔ ووٚن گوٚ شُری تہٕ چھِنہٕ اَتھ پیٚٹھ روزان ۔ یہ چھےٚ رِتہٕ کالہٕ گِنٛدنہٕ یِوان مُلکس منٛز ۔ یہ چھےٚ دراصل انگریزن ہنٛدِ ہنٛدوستانس منٛز یِنہٕ بٮ۪تہٕ جٲری گامٕژ ۔ یہ چھےٚ اصل انگریز گِنٛدان نٕے ۔ یہ چھےٚ چونکہ ووٚنی کامن منٛز عام تہٕ مُمکِن چھُ اَتھ منٛز ما آسہ یِنٛنس انگریز کرِتھ اُتھس تہٕ طریقس منٛز کُنہ پھیرِ تہٕ آمُت ۔ اَدٕ کینٛہہ پیٚیہ یہ کھیل تہٕ سانٮ۪ن مُلکہٕ گِنٛدن ترایِن منٛز شُمار کرِتھ لیٚکھنہٕ ۔

یہ چھُ اَکھ جان ورزشی تہٕ مہنرِ وول گِنٛدُن ۔ اَمہٕ سیٖتی چھُ جِسم تہٕ سٲری نان ہیٚتھ سیٚٹھاہ مضبوٗط بنان ۔ جوش تہٕ جذبہٕ چھُ ہُران ۔ کامیابی ہنٛدِس شوقس چھُ سَکھ لگان ۔

گِنٛدن وول ۔ اَکِس لوکٕچِس یا بٔڑِس مٲدانس منٛز چھِ کینٛژھہ شُری سمان ۔ دَہ ، باہ یا اَمہِ جاےٚ ۔ یِمن چھِ زٕ ڈَرِ بنان برابر برابر اَمہٕ پتہٕ چھِ گِنٛدن مٲدانس اَکھ پیٚشہٕ ر یا لٮ۪کھ دِتھ زٕ حِصہٕ یِوان کرنہٕ اَکھ حِصہٕ اَکِس ڈَرِس تہٕ بیاکھ بٮ۪یِس ۔ پٮ۪ٹھ گِنٛدُن شوٗرٕ کرنہٕ کیچھ پاٹھی چھِ کینٛہہ یِوان ہیٚتھ لاینہٕ یِس طرفس گوڈٕ گِنٛدنُک حق میلہٕ

تمہِ طرفٕک گنڈن وول چھُ اَکھ نفر بیٚیس طرفس پنٛدرٕ پیپچھٕ شاہ ہیپتھ "کبٹ کبٹ" یا "کبٹٕ کبٹٕ" کران تران۔ تس چھُ آسان اَکی ہیٚے شہس پیپچھٕ یہِ دران دران واپس تہٕ ینٛ۔ سُہ چھُ اَپور تیٚر پھتھ دوٗ یمہِ طرفٕکس کأنٛسہِ نفرس زیر پرٛاھان دِنیٚ۔ یمہِ سیٹھی سُہ پیٚنہِ ہیٚے۔ اگر تمہٕ تہٕ چھِ ساریٚ کوس آسان اُمس گیر کرِتھ ژھٲنٛس کُنہِ وقتہٕ چھُس اَکےٚ رٹان۔ تہٕ باقے چھِ تمیٚس مدد کران اَتھ منٛز۔ اگر یہِ ژٕلنس یا ییٚنٛدٕرٕ چھِ رٕکھِ سیٚتی "کبٹ کبٹ" کرنے اَتھٕ۔ یا زنگ لگنس یا داتھ پیٚے منٛز کامیاب گوٚ تیٚلہِ چھُ اُمس رٹن وول ییوان، تہٕ گنٛڈنہٕ منٛزٕ خأرِج گژھان تہٕ اَتھ درس چھُ اَکھ نفر چھوٚنان۔ اگر نہٕ، تیٚلہِ چھُ یوٚہے ییوان تہٕ بیہان۔ اگر یہِ کُنہِ سیٚتی زیر لگنے پیٚنے تہٕ پاونے تہٕ ییٚوَر توٗر تمہِ پٮ۪نہٕ چھُ دوٗ یمہِ طرفٕ ہیاکھ شخص وٕنی پیٚمہِ اَنٛدٕکس درٕس کُن "کبٹ کبٹ" کران تران۔ سُہ تہٕ چھُ ژھٲنٛپنے پاپُنٛدیٚ بٕن ہِنٛد شکار آسان۔ یمن گوٚ ڈٕنیٚک اَکھ اوس۔ ییٚتہٕ چھُ کھوٗر دوٗ چھُن سیٚٹھاہ وُژھہ سان۔ ییٚرٛھان کأنٛسہِ مُخالِف بأچس زیر دِتھ پاوُن۔ یا نہٕ تہٕ چھُس لگنک خطر آسان۔ تہٕ بیٚیس تہٕ چھُ پاٹھ وِتھ ہیکُن اُمس نِشِس مُمکِن آسان۔

اگر کُنہِ وقتہٕ کانٛہہ بوج بیٚیمہ سُہ چھُ گنٛڈنہٕ نِشہٕ خأرِج گژھان۔ توٗ تانی یوٗ تانی نہٕ تیٚہنٛدِ طرفٕک کانٛہہ شخص مخالِف طرفٕکس کأنٛسہِ نفرس نہٕ باوِ۔ تیٚلہِ تہٕ سَپدِ تیٚلہِ چھُ سُہ تیٚہنٛدِ بدل زِندٕ گژھتھ بیٚیہِ گنٛڈنُک حق تھاوان۔ کُنہِ ساتہٕ چھِ اکِہ طرفکی ساریٚ زِنیٚ پیوان تہٕ تیٚلہِ چھُ تمہِ طرفُک یا درس زمین والہِ دٕرٕیک گول ہیاج گژھان۔

زیٖنہٕ وول دوٗر چھُ ہارٕن واٲلِس دٕرکِس طرفس کُن تران۔ تہٕ ہمہٕ بیٚیہ طرفس کُن پِوان۔ یا نہٕ طرف چھِ بدلان۔

اَکھ گِنٛدن ہاد انِس چھِ اَنٛدی اَنٛدی تہٕ حدبنٛدی آسان۔ اگر کانٛہہ بوج بیٚیس طرفکِس بارٕج سٕپدِ تہٕ تمہٕ نیٖبر ژٕلہِ۔ شہ دوٗ دٕ شہ چھِ تُوٗتانی زٕنٛدٕ گنٛڈھان یوٗتانی تہٕ مخالِف طرفُک تہٕ کانٛہہ بوج دٕزِ۔ ییٚندرٕ رکنہٕ ژٕلِنہٕ سیٖتۍ تہٕ چھُ بوج دزان۔

ییٚمہٕ ساتہٕ اَکہِ طرفُک بوج نٕرِ تہٕ شہ بیٚیہ تمہٕ طرفہٕ کیٖن گِنٛدن والین ہینٛدِ رٕٹنہٕ سیٖتۍ۔ قوٗبُو گنٛڈھنہٕ سیٖتۍ۔ تیٚلہٕ چھِنہٕ یِتہٕ دوٗیمہ طرفُک بوج وٕدہٕ نی وارِ حسابہٕ تران۔ بلکہٕ اَمی طرفُک بیاکھ بوج بیٚیہ تران۔ ییٚمہٕ طرفُک یہٕ بوج ییٚیوٚ ژٕٹنہٕ سیٖتۍ۔ تہٕ شہ تمہٕ ن وول چھُ وَنان: "بارٕجس توٗرٕس خبرے، بارٕجس توٗرٕس خبرے" گِنٛدنہٕ ساتہٕ چھےٚ ییٚہنٕ تہٕ پِوان اَکھ سیٖتۍ وَننہٕ "ہیٖتھر کرٕس قبرے"۔

۴۳۔ گرمس

زان تہٕ ہُمداہ۔ یہٕ چھُ عموٗمن رِیتہٕ کالی گِنٛدن۔ لوٚکٹین نٕکٹین شرٛین ہُنٛدٕ۔ اَکھ اَنٛدر چھُ دُوٗژھ واٲرِ، چالاکی تہٕ بیٚیپ کورٕ نیچ تہٕ بیٚیہ میلان۔

گِنٛدن وٕل۔ زٕ دٕری چھِ آسان ترٕشنٕ ترٕشنٕ زٕنی یا چادٕ چادٕ تہٕ ہیکن اٲسِتھ۔ ییٚمن چھُ اَکھ اَکھ زٕنیٖٹھ آسان۔ اَکھ پوتر زٕکنی چھےٚ ژٕرٕ پٕہن معہ قدم پِوان کرٕنہٕ۔ اَتھی ییٚیٹھ چھِ لِوان سخت کِنٛتر رِسہٕ بیٚیہ شِشِنہٕ شِشِنہٕ گول کٔرِتھ نشدٕلہِ ٹھوٗنہٕ۔ اَمہٕ پتہٕ چھِ اَنی کِنٛترِ نکہٕ وچھان

کنس نیر باز تہٕ تِمہٕ طرفٕک ژیٚتھڑ چھُ کُنہٕ کُلس بالہٕ ڈھایہٕ رٕوزِتھ
یِٹھہٕ اَتھن کُھمن آسیہ، اَکھہ بوکٹ پینڈ ہش اَتھہ کنتر تنتر کُن لایان۔
دوٚیمہٕ دَرِ کی ترتئے نفر چھہ کُنہٕ نیٖش کوس آسان۔ گینڈن والہٕ دَرِ کیا باقے
نِ نفر چھہ کتہ تام ڈھایہٕ رٕوزِتھ آسان۔ یِٹھے ہہٕ پینڈ لایان چھُ اگر
یہِ پینڈ کنتر تنتدلہِ بیہڑ تہٕ تِم ین قحہ درتی چھُ کرتہٕ۔ ووہ نی ییم ژوٚرِ
نِ اُمی سِپندی بانج چھہ آسان تِم چھہ کوشش کران مخالف دَرِ کی
ترتئے زاگہٕ وٲلی گژھو اُکُن ٹیکُن ڈلنہٕ تہٕ تِم کھوہن ییم کنتر بیٚیبہٕ
سِبیوٚد تنتدلہِ۔ ہِمن ترین چھنہٕ اُتی بِہُن آسان بلکہ اورِیور دو
دور کرِتھ ہِمو ترتیو منز کانہہ نتہٕ کانہہ رٕٹُن تہٕ ییمن نہٕ موقعہ دِیُن
ییم کنتر بیٚیبہٕ تنتدلہِ ٹھونس۔ اگر گینڈن وول دوٚر پنیو منز کانسہ
اُکی سِپندی مخالف طرفہٕ کین ہنڈی ڈسو رٕٹنہٕ ینہٕ برونٹھ ییم کنتر
بیٚیبہٕ تنتدلہِ ٹھونس منز ونتریو۔ تیمن ہنڈ کھوت بیٚیس ڈرین "گرم"
اگر تہٕ گئے نہٕ تہٕ ہِموے کانہہ اَکھ بوچ ترتیو گینڈن وٲلی طرفہٕ کیو منز
روٹ تیلہٕ کھوت نہٕ ہنڈُے" گرم" گینڈن وٲلی ہیے ڈرین۔ یُس دوٚر
"گرم" کھالنس منز کامیاب گژھہ سے چھُ دوٚیمہٕ پھیر گینڈان پوٚتس
"گرم" کانسہ ڈری شنڈ بیٚیس ڈرین باقے روزنہٕ کیس صوٗرتس منز
چھُ "گرم" ہُتم بانج ییمن باجن سوائے دِتھہٕ تہٕ نکھہ والان۔

۴۴ - کانئن گینڈن

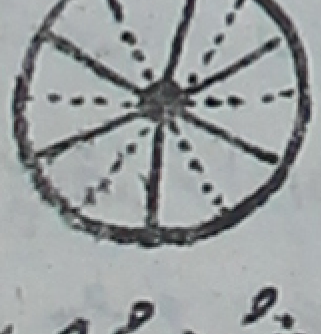
زان تہٕ ممداہ - اَتھہ منز چھُ کرتب صرف کانئ۔ تیتھہٕ کُنز
ژراوِنی زِجاد ہیکن پھیرتھ۔ یہِ چھُ ۱۰ باہ ۱۲ وِہرن شترین ہنڈ

گنڈُن۔ یہ چھہ آنگنس یا مادانس منز گنڈنہٕ یوان۔ اَتھ اندر چھہ اکِتھ حرکت ضبطس تَل انِنک وول مولوٗم گرٛ هان داید وایہ۔ بیّیہ چھہ پرانٛی رِوایتی عوٗمہٕ یاد آمتی تھوونہٕ تہٕ تھٕهنٛد درجہ آمُت وِہرٕ تھٕناونہٕ تہٕ بِنہٕ مُقامہٕ مُوجوٗب موٗلوونہٕ۔

گنڈن دَل۔ رِیہ سیٹھی کھٕنِتھہ یُس چھہ اَتھ دٕ آنٛچہ کھٕچل اکھ آیہ بناونہٕ۔ منزیم نُقطہ بیٛمِٹھ چھہ اَتھ اندٕ رِکھہ تام (محیطس تام) تیٛزٕ برابر فاصلہ تھٕوَن واجنہٕ بیّیہ رِکھ دِنہٕ یوان۔ اَمہ پتہٕ چھہ اَتھ اندٕ رِکھہ تیتھ حِصہ بَنان یِتھ گنڈن وٲلی آسن۔ یِیتھ حِصس چھہ ژور ژور یا پانٛژھ پانٛژھ نِکہ نِکہ کھوڑ دِنہٕ۔ تہٕ اندٕ میٚن رٕکھن تہٕ یِچھے کٕنہٕ۔ اَمہ پتہٕ چھہ شیشہٕ کانٛی یوان بناونہٕ یِچھہ کٕنہٕ۔ یا نے زٕ زٕ آنٛچہ ہِشہ زٕ یِچھہ قلمہ موٗح پِچ کیٛچ چھیٚنہٕ یوان ترٛیکے نینہٕ تہٕ یِمن زٕ زٕ حِصہ یا نے منزٕ پھلہ کرنہٕ یوان چھیٚنہٕ یِمے چھیٚنہٕ شیشہٕ پھلہ کانٛی بَنان۔ تہٕ اَمہ پتہٕ چھہ یِیتھ اَکھ یِیم کانٛی تیلِتھ پتھر ترٛاوان یُس اَکِس یٕنٛدِس سیٹھا دِ کانٛیَن یِیٹھ ہیٚتھ کَن پھیرِتھ چھہ گوڑ گنڈن شوٗرو کران۔ اگر کٕنہ ساتہٕ دون برابر کانٛی پھیرِن ننیلہ چھہ تِم یانہٕ وانٛی بیّیہ کانٛی پتھر ترٛاوان تہٕ فاصلہ چھہ گرٛهان اَکِس یِنٛدِ گنڈنک۔

دونٛی اگر گنڈن وٲلی شیشہٕ زِنٛی آسن۔ اَکھ یِیس گنڈن آسہ تہٕ چھہ بیّیہ کانٛی اَتھس منزٕ رٕتھہ اَتھہ یِتھہ کَن یِیٚ تیلِتھ پتھر ترٛاوان۔ تہٕ اگر زٕ کانٛی یِیٹھ ہیٚتھ کَن گرٛهہ رودی، تہٕ چھہ زیِنہٕ لانہٕ یِیٹھ دوٚیِچھن کَن زٕ قدم یا نے زٕ کھوڑ چِکان تہٕ بیا اَکھ کیٛچ یِیٚ تیناه

نشانہٕ کنہٕ اَتھن ٹھکیتھ تھاوان۔ اگر گنٹہ ساتہٕ شینوٗسے چھیری تیلہ چھُ سہ باہ قدم دوٗ چھِن پکان۔ اَکہِ چھیرنہٕ کنِہ تہٕ چھُ بُہہ قدم پکتھ ہیوٗ تھاوان۔ زٕ اَنزٕ سے ، ژُور ، پانژھ ہیوٗ کُن روزنہٕ کِس صوٗرتس منز ہیتی قدم۔ تِمہ پتہٕ چھُ دوٗ بُہ بانژلان یتہٕ نیتی قدم دوٗ چھِن پکان ، بینو شہ نمبر زینہٕ۔ یتھے کنہٕ وارِ وارِ دوٗ چھن دوٗ چھنو سارِی بارِج۔ یتِمہ ساتہٕ اَکھ بوٗج اَندی اَندی چھیٹکو سارِی ژدٕی زینہٕ تہٕ ہینہٕ رِکھہ رِکھہ وسہ تیم ژدٕی تہٕ زینان زینان کُتھری میس نوہ خطس تام۔ سارِنے برُونہہ شہ گوٗ بادشاہ ، یس اَمہ پتہٕ موکلاوِ زِہینتھ شہ گوٗ وزیر ، یس اَمہ پتہٕ شہ گوٗ کُٹوال ، تمہ پتہٕ وول گوٗ کپتان ، تمہ پتہٕ وول گوٗ جمادار ، وغیرٕ ہیتر یُس سارِوے پتہٕ روزِ سہ چھُ بنان " خرٕنی " ، تس چھِ باقے سارِی ٹاوس نٕلان۔ خرٕنی ، خرٕنی ، وٗنی وٗنی۔ بادشاہس چھُ مبارک تہٕ ژدٕی پوٗپ کرنہٕ یوان شکل چھہ اَتھ یتھ پٕٹ۔



۴۵ - گنتہ

زان تہٕ مُدعا - یہ چھُ لوکٹن لوکٹین شُرین ہِند سیٹھ بازی ہِندِ سے اَکھ گِنْدُن۔ اَتھ حرکژن منز چھ ضبط اَنُنچ کوشش سیدان۔ یہ چھُ اَکھ نفریکی گِنْدُن تہٕ۔ یہ چھے زارٕچ ابتدٲئی شکل تہٕ۔

گِنْدن وول - زٕ شُری چھ پانژ کنہٕ پھلی یا ژیر آنچہ اَنان۔ اَمہ پتہٕ چھِ اَکھ گنٹو بناوان پتھرِس پیٹھ۔ رہ پہہ شنب ہَتس کھُچ تہٕ اَنٹ ڈہ ڈا ستھی۔ گرٕ ژوہ مبرٕ دوٗر چھِ مانتھ بنان۔ پانژو پھلیو منز چھُ اَکھ " مارٕ یکس " یوان خرٕ کرنہٕ۔ دوہ نوٗے چھِ گوٗ ڈارٕ یکھ

ماںٛژھ ہیٚچھ گٔژھتہِ کُن لایان۔ یِہنٛدِ سٕنٛدِ یہِ مارٕنیُک گٔژھتہِ مٔنٛز گژھِتھ سُہ
چھُ گیٚنٛدُن شوٗروٗع کران۔ اگر تِہ نیٚبلہِ دوہ نوٚوِے ژٕ پھٕلی اکھ اکھ
لایان یا چھُ گوہ ڈٕنۍ تی کران۔ یِہنٛدِ سٕنٛد لو ہیمت پھوٚل گٔژھتہِ مٔنٛز یا بیٚیہِ
سٕنٛدِ کھعہ تہِ اَکھ جاے نزدیک روزِ سُے چھُ گیٚنٛدُن شوٗروٗ کران۔ یُس
گیٚنٛدُن شوٗروٗ کرِ سُہ چھُ ژور پھٕلی گٔژھتہِ کُن لایان تہِ اَکھ اَکھس مٔنٛز
مارٕنیُک رٹان۔ ژورٕو مٔنٛزٕ یُس پھوٚل گٔژھتہِ مٔنٛز گژھِ سُہ چھُ گیٚنٛدُن
دوٚل زیٚنان۔ یِم بٔچھِس روزن یا ساریٚ تے روزن۔ تیٚلہِ چھُ سُہ بیٚیہِ
دوٚیِمِس باجِس پرٕژھان۔ وٕن سا کھعتہ پھٕلِس چھُم نشانہِ کرِتھ مارٕنیُک
لایِن۔ سُہ چھُ کوٗشِش کران سیٚکھ نشانہِ دوٚلی پھوٚل ہاوِنس۔ اگر گیٚنٛدن
دوٚل مارٕنیُک بہاونس مٔنٛز تِمہ پھٕلِس، کامیاب گوٚو تِمہٕ زیٚوِن سُتیٚہ
زیٚنہِ یا نہ زیٚنہِ دوہ نی چھُ باز دوٚیِم اَکھ شوٗروٗع کران۔ سُہ چھُ تِم پھٕلی
ماںٛژھ ہیٚچھ گٔژھتہِ کُن لایان ییٚم ہیٚچھہ کُن گوڈنکِس زیٚن نے روٗدی میٚتھ
آسَن۔ تہِ سُتیٚہ چھُ گوہ ڈنکو سٕنٛدی پٔتھ زیٚنان یا ہاران۔ یُس بیٚیتھ
جاے زیٚنہِ سُہ چھُ دوٚیِمِس تیٚز سوارِ ماںٛژھ ہیٚچھ گٔژھتہِ تام یا جاے
زیٚنٔتھِس مٔنٛز بوٚلِس تام تہِ تِمو مُقرر کوٚرمُت آسہِ حیوان۔ مگر یہِ قدم
چھُ پوٚتُس پیوان تِمٕنہِ بیٚیلہِ کھیل بند گژھِتھ تہِ معکلہِ۔

۴۶۔ کھوٗ

زان تہِ مُدا۔ یہِ تہِ چھُ دہ باہ وٕہرٕ ہنٛد تام شُرٕ نِیہنٛد
گیٚنٛدُن۔ ریتہِ کالہِ پیوان گیٚنٛدنہِ۔

اَمہٕ سٟتۍ چھُ کوٗشِشہِ تہٕ جِد و جہدُک جذبہٕ ہُران۔ حتّیٰ اِمکان نَھٕکۍ تھٕکۍ نہٕ منٛزِل پرٛاونُک ہیرادٕ چھُ مضبوٗط گژھان۔ تھٕکۍ مہٕ تِس چھُ بیٚیہِ تِتھٕے حوصلہٕ تہٕ مدد زِنٛدگی بخشان۔ یِتہٕ چھُ موٗسوٗس سپدان کِنٛدَن وٕل۔

زٕ دٔرۍ چھِ آسان عموٗموٗمَن ترٛیشہِ ترٛیشے ہٕج اَمہ پٮ۪تہٕ چھُکھ زِ کِنہ یوان اَکھ دہ گز دوٗرِ رس ہیچھِ سپدِ ہیٚوٗد تھاوِنہٕ۔ اَکِ کِنہٕ تلہٕ چھُ نیران زِ کُس دوٗر روز کِنہِ ہیچھ۔ تِمہ دٔرِکۍ زٕ نَفرٕ چھُ وون کِنہِ ہیچھ ژٕ ہٕج تھاوِتھ ہیٚہان۔ اَکھ اَکِس کُن تھُجھ کرِتھ۔ دوٗیمہ دٔرِکۍ ترٛیشے نفرٕ چھِ لاگان یِمَن دوسان اَندرِ اَندرِ گنٛڈتھ دِنی۔ گوڈنیکہ دٔرِیُک موہگُل نفرٕ چھُ یِمَن لاران تہٕ کوشِش کران اَکِس نتہٕ اَکِس ژٹنس۔ مگر یِم چھِنہٕ اَمِس تحمّل دِوان۔ یِمَن چھُ اِجازتھ اگر یِم اَندرِ اَندرِ پھیران منٛزٕ دوٕن بہن والین منٛزٕ ژٕ رٕٹتھ تہٕ ترٛاوٕن تہٕ پان بچاوَن۔ مگر لارن والِس اَکِس چھِنہٕ منٛزٕ ژٕ رٕٹتھ نیرنُک اِجازتھ اگر لارن وول تھٕکِہ شہ چھُ بہتر بہن والیو منٛز کانٛسہ اَکِس ہیکان وَنِتھ "فلانیو کھوٗ" تہٕ شہ چھُ یکدم وۄتھان تہٕ تِمِس جاے ترٛاوِتھ پانہٕ لارن والِس کام کران۔ ترٛیٚہ چھ اَتھ جایہ ژٕ ہٕج تھاوِتھ ہیٚہان۔ ییٚلہِ کُنہ اگر شُتہِ تھٕکِہ بیٚیِس میٚلِہ برٛونٛہہ سِندِ یا کھوٗر تھوٗد ژٔلِتھ تہٕ پانہٕ بِہِتھ۔ یوٗتانی یِمو ترٛیشو منٛز کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ رٹنہ یِیہ۔ یِم چھُ اَد "کھوٗ" زِنان۔ وۄنی چھُ دوٗیُم دوٗر گوڈنیکہ دٔرۍ سِندِ بدل تِتھ جایہ لگان۔

۴٧ - دَبدَب

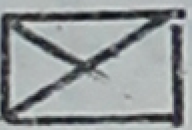
زان تہٕ مُدا ہ - اَتھ مَنٛز چھہ شُرٕ یو بیٚچھ بڈٲ پِن جوانن تام چھِیہ نِوان - یہ چھُہ اَز کیٚس زمانس مَنٛز تہٕ اَکھ بہترین گِنڈُن مانہٕ یِوان. وُنی کیٚنہ چھہ کم کم پہلوان دَبدَب کَرِتھ عالمی شُہرت حٲصِل بنے متی. یہ چھُہ اَکھ بین الاقوامی گِنڈُن۔ دَبدَبہ منٛز داَٲنس چھہ رُستمِہ سُند بیٚچھ دارا سِنگھس تہٕ بیٚیہ پہلوانَن تام اَسِہ تہٕ بوٗزِمِت. اَمہ برونٛہہ تہٕ چھہ یہ آدمَن ازلے سیٚٹھا کھینہٕ ییمُت۔ یہ چھُہ اَکھ زبردست ورزِشی گِنڈُن۔ سوٗرُے جِسم چھُہ وۄتھِتھ یوان تہٕ پرورِش لبان اَمہ کرٕ کیٚتہٕ۔

گِنڈَن وٲل - اَمِکو چھہ وارِیاہ فوائد بینمِتی۔ مگر اَسی چھِیہ تِمن ہِنٛدی پابند. اَسی وۄنہ بیٛنہ کیٚشاہ صورتھ چھِیے لُکن منز اَمچ۔ زٕ جوان یا زٕ شُرۍ چھہ اکِس جایہ باقے شُرِن منز بأگ اکِس داٮ۪رس منز پانہٕ وٲنی دَبدَب شورٕ گَران۔ باقے چھہ تماشہ گرَوزان۔ یِم چھہ پانہٕ وٲنی مختلف ژھَل ورتاوان۔ اَکھ گوٚ مُستس کھینچھ دِنی تہٕ کمزور کرٕن۔

بیاکھ گوٚ" کھیم" ترانٕنی کمرس۔ بیاکھ گوٚ" ووتھ تہٕ کھور دِنیُن" یا نِیہ اَکھ چھُہ پننہ کھوورِ زنگہ سیٹھا کھمہ زٕ ٹھٕتھ بیٛیس زور دِوان زنٛگَن تہٕ پاو ینیچ کوٗشِش کران۔ بیاکھ گوٚ" زنگہ کرٹہٕ" یا نے اکِس یا دوٚہنوٕنی زنگن چالاکی سان گَنی کھیچھ دِتھ، گُڑِتھ پننہ تہٕ بیاکھ پَتھر پاوُن۔ پَتھر پیوٚن گوٚ سُے یِیلہ بیرٕ ہِیٚودرکُن پھیرِنہٕ چھُہ کانٛہہ پَتھر وٲری پیوان یا پانسے پان ترأوِتھ بیرٕ زمینس دِوان پَتھر تہٕ دوٚ ییمس زور چھیپن اَمی بیرٕ ہِیوٚد رکُن کرنس تہٕ پھِرنس۔

لِنگَن مَنز کلہٕ ژھِنہٕ نہٕ چھُہ کانٛہہ اَکھ بیٚییس پیٚٹھ ترٛاوان
یِتھے کٔنہ چھِہ وارِیاہ ژھَل بیٚیہ نہٕ ڈنڈبب گران۔ چھِہ تجربٕہ سیٚتھ وارِیاہ
نوٚو نوٚو ژھَل تہٕ دٔریاف سٔپدان یِم یتہٕ اَدٕ باقٕے ڈنڈبہ وأجِہ ورناوس
مَنز آنان چھِہ۔

۴۸۔ خٔرس گِنٛدُن

زان نہٕ سُداہ: یہٕ چھِ کانٛہہ گِنٛدٕنیچ بیاکھ صوٗرت۔
گِنٛدنٕ وول۔ اَکھ ژٕ کوٚنجل خانہٕ چھُہ بناونہٕ یِوان یِکھ
دِتھ آمہٕ یتہٕ چھِہ اَکہ کوٚنہٕ بیٚییس مُقابل کٔیس کوٚنس نام دِتھ زٕ
یِوان ترٛاونہٕ۔ شہ کوٚ یِتھہٕ کٔنہ ہیٚو  اَتھ چھِہ ژورخانہٕ بَنان ژورن
کوٚنجن پیٚٹھ چھِہ ژور لوٚہ کٔٹھ بِہنہٕ پھٔلہِ ہیوٚ کٔنہ پھٔلہِ یِوان تھاونہٕ۔ اَمہ
علاوٕ چھِہ پانٛژھ کٔنہ پھٔلہِ لوٚہ کٔٹھ ٹینٛچ چھلیِن شٔنبہ یِوان آننہٕ۔ گوٚڈٕ
چھُہ پرٛیتھ اَکھ ٹینٛچن ۂنڈ پاکھٕ ترٛان۔ یانہ پیٚٹھ اَتھس پیٚٹھ
موٚہ چھِہ مَنز ہنٛوٚر لاٗیتھ ژٔٹان۔ یُس جاے پھٔلہِ مگر کامیابی سان، یانے
وأپس ژٔٹان ژٔٹان گژھہٕ نہٕ کانٛہہ پھوٚل وٚسہ یٚتیوٚن نٚبلہِ پیوٚشہ
اَتی، وأپس موٚہ چھِہ مَنز رٔٹہٕ شہ چھُہ گوٚڈٕ گِنٛدان۔ ژورن کوٚنجن پیٚٹھ
چھِہ اَتھ یتھہٕ ژور باگ گِنٛدان۔ یُس بوج گوٚڈٕ گِنٛدنُک حق دار بَنہٕ
تلہٕ بنہٕ۔ شہ چھُہ یتھہٕ کٔنہ گِنٛدُن شوٚروٗ کران۔ شہ چھُہ بیٚیہ بٔران نہٕ یٚییٚچ
پھٔلہِ تَس پیٚٹھ اَتھ پیٚٹھ کامیابی سان موٚہ چھِہ مَنز واتن تیز اوٗنجہ
یانے دولہِ اوٗنجہ رٔٹھ کھجر نہ کہٕ زٕ پیچھر چھُہ شہ دوٗ چھٔن دوٗ چھٔن
پکان گژھان نہٕ پنُن کوٚنجہ پھوٚل توٚتن پکناوان۔ یوٗتانی شہ وٚاتہٕ۔

مثالے اگر ژٕ پھلو رٹن ژٕ اوٚ نگجہ ییکہ۔ پتہٕ چھہٕ دوٚیم لرِ دول بوج بازتلان
تہٕ سُتہٕ پیٹھ کنہٕ دوٚ چھٕن دوٚ چھٕن تیٚنٛہٕ قدم ییکان۔ اَتھ منٛز چھےٚ یہ
کتھ خاص ژٕ یُس اکس موہ چھہٕ منٛز اَتھس پیٹھ پھران پھران
پیٹھ اَتھس پیٹھ تھٕٹے پھلی روزان تہٕ سُہ چھہٕ پیوان تہٕ باز زیٛنتہٕ اَتھے
چھلان۔ امہ پتہٕ یُس بوج اٚندی اٚندی اوٚ نگجہ میٚنہٕ میٚنہٕ زینان زینان
پنٕنِس کوٚ تِس تام واپس واتہٕ تہٕ پنٕنہٕ یہ رکھہٕ رکھہٕ اَندر میٚس مرکزی نوہ قطس
تام واتہٕ سُہ چھہٕ بادشاہ بنان۔ یُس اَمِس پتہٕ پنٕنہٕ رکھہٕ کیٚنہٕ واتہٕ سُہ
وزیر تہٕ یُس تمہ پتہٕ واتہٕ سُہ کُٹوال تہٕ آخری اَکھ "غولام" بنان
یا "خر" تس چھہٕ باقے غولام یا خرٕ ونہِتھ ناوس تُلان۔

٤٩۔ ترٕپُس

زان تہٕ مُلاہ۔ یہ چھےٚ ٹینٛچ پھلن ہنٛز نیچوی کھیل
اَتھ تہٕ چھہٕ کور کنہٕ وقتہٕ گنٛدان۔ مگر یہ چھےٚ تِہندِ واتنہٕ مبرے پیٚٹھن۔
اَمہِ سیتۍ چھہٕ حساب کتاب تہٕ گزشتہ دوران تہٕ تجربس تل پیوان تیکیانہٕ
اَتھ منٛز چھہٕ زیٛنٛنک شوق جاد آسان اوٚ یکنہٕ چھیٚہ گزشتہ وینہٕ جادیاد
ھنوٚنی پیوان تہٕ اَمِچ چھےٚ تر بیٚٹھ لگان۔

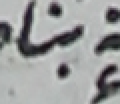
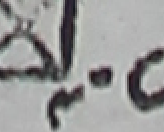
رگندان وَل۔ ژٕ، تہٕ ترٕٹے یا ژور ژٕنی چھہٕ اکس جایہ یہان
دور کرتھ۔ مگر دوٚر دوٚر۔ یمو چھہٕ آسان کنہ "پیٚٹھ"، ستو وُہن[27] تام (پانژھ
وُچہ تہٕ اکہ بیٚٹھ ژٕداہ وُچہ تہٕ اکس تام) گینٛدھا تیداد نگرطاق
ھنوٚروٚری۔ کنہٕ پھلی لس کٹھ لوکٹہ یہ پھلی یا رینٛٹہ پھلی ہوی سع مبرٕتھ
اَنی میٚتھ یکوٹے۔ تیداد چھہٕ کھر گرٕھان عام طور شرہن ہیٚشب

بجر لعہ چۆنلہ یانسے اَکھ شۆر کۆنٛ پھٕلی ییٚنکہٕ اَتھس مَنٛز وانٛتنٲوِتھ مگر کیٚہہ کم نیٚ ۲۷ زیادٕ نہٕ کیٚبنہٕ۔ گوڈٕ باز ٹُلٕن دٕول چھُ ییٚتھ کٕنۍ مُقرر گژھان۔ سارِی چھِ بران یانسے پیٚٹھ اَتھس پیٚٹھ تھاوِتھ واپس ژٹان۔ اَتھ مَنٛز اگر واپس موٚ چھِ مَنٛز ہیٚوٚر ٹُلتھ ژٹان ژٹان ییٚلہٕ نہٕ کانٛہہ پھوٚل سُہ چھِنہٕ گنٛدن دٲلس بادشاہٕ موجب بنان۔ بلکہ تیٚداد سے یا کُرینٛزے اوت چھُ وسان۔ یُس ییٚتھ کٕنۍ جادٕ پھٕلی موٚ چھِ مَنٛز واپس ژٹنس مَنٛز کامیاب گژھہ سُہ چھُ گوڈٕ باز ٹُلان۔ گنٛدن چھِ ییٚتھ کٕنۍ شوٚرو گژھان۔ ییٚم سارِی پھٕلی چھِ بۄنہٕ کنہٕ آہستہٕ چھکرنہٕ یوان۔ اَمہ پتہٕ چھِ گنٛدن دٕول اَکھ پھوٚل ٹُلتھ ہیٚوٚر کُن لایان تہٕ لاۓ لاۓ دٔچھ دٔچھ یتھ ژھرم پھٕلی سارِی ٹُلان تہٕ اوٚک اوٚک پور تھاوان جمع کرِتھ۔ اَتھ مَنٛز اگر کُنہٕ سات دٔج وُژھ نہٕ یا ییٚمِس ژیمِس پھٕلِس زیر ژھج یا اَتھ مَنٛز اَمہ وِز پھوٚل وُسی پیوٚ گنٛدان گنٛدان تہٕ گنٛدن دٕول پیوٚو نی چھُ لرِواٚلس دوٚیمِس گنٛدُن۔ اگر یہ کامیاب گو تہٕ اَندِوٕندسارِیے دٔچھ تیجن نیمہ پتہٕ چھِ اَمِس ہیٚم پھٕلی ہیٚوٚدسے دوٚ چھیٚنِس پیٚٹھ اَتھس پیٚٹھ، سارِی تھوٚونی سعہ میٚرِتھ ہیٚوٚد پاٹھو۔ اَتہ پتہٕ چھس دوٚ چھیٚنِس اَتھو اَتھس حرکت دِتھ ییٚم ہناہ ہیٚوٚر لاٚیِتھ موٚ چھِ مَنٛز ژٹنہٕ یتھ اَمِس موٚ چھِ مَنٛز وانٛتن واپس ییٚم نمبر ژینۍ اَمی۔ اَمہ پتہٕ چھس دوٚیم باز گنٛدنی۔ بوٚ تانۍ یہ ییٚلہٕ تس چھِ گنٛدُن۔ پتہٕ چھُ دوٚیم پتہٕ ترٛیم تہٕ پیٚتھے کنۍ گنٛدان روزان۔ یُس وُنہ علاوٕ ژینہٕ نیٚنٛز لال چھتے یوان وُہِن پیٚٹھ تھانٛد دِتھ تھوٚونہٕ۔ آخرس پیٚٹھ ییٚمِس اَکی سیٚند جادٕ کانٛسہ باقی روزنۍ (مگر نشاہ اوٚڑ کانٛہہ نشان گنٛدِتھ تھتھ چھنہٕ پانٛنٛدی) مگر لالہ اوٚ کپور تھاوِتھ

شہ چھُ نس پیٹھ دوگی دِوان۔ اگر ہارٕ واجیٖنہ جوٗرِ اُس نٟیلہٕ بٲگرہٕ
اگر آسہِ اوس نٟیلہٕ تسُند۔ مگر کنہٕ پُھلہِ ہُنٛد تُل تھاوِتھ۔ اَتھ منٛز چھ
نہٕ بٲج مُقابلہٕ واٚلہِ اَکھ دوٚر تہٕ بیٚیِس طرفکہِ مقابلہٕ واٚلہِ بیاکھ دوٚر ہانٛہ
یِوان مگر بیٚیلہٕ ژور بٲچِ آسن۔ اگر ترٚیے آسہِ یا زیٚے آسہِ نٟیلہٕ پانس
پانس یتھیلہٕ چھنہٕ کانٛہہ کٲنسہ ہُنٛد بوج بلکہ پانہٕ فریق۔ یا چھ ترٚیے
آسہٕ کِس صوٗرتس منٛز اَکِس بیٚیِس بوج دِوان یا نٔے شہ چھُ دوٚیِن بٲجن
ہُنٛد کنہٕ پانٔے گنٛدان۔ یا نٔے اَکہ لٹہٕ پیٚٹھ دوٚ بیمہٕ لٹہٕ گنٛدان تہٕ ہُم نہٕ
چھ آسان اَکھ طرف۔ تہٕ یہ چھُ آسان کُنہٕ زِوٚن میٛٹر بوج ہیٚنٛھ اَکھ طرف

۵۰۔ سمنٛدر

زان تہٕ مُداہ۔ یہ چھُ جان بالیغ شعرن ہُنٛد گنٛدن۔ اَتھ
منٛز چھ پۆر دِماغی ورزِش سپدان۔ تہٕ پۆرہٕ سوچھ سمجھ سان یِوان کام
کرٕنۍ۔ اَتہِ کنہٕ چھُ دِماغی قوت وَدتھ برٛان۔ تہٕ یکسوٗیی حاصل کرنس منٛز
چھُ مدد میلان۔

گنٛدن وَل۔ ترٚیے بٲج چھ یہ گنٛدن گنٛدان۔ گٔنڈ چھ پتھر
پیٚٹھ ترٚیے ریکھ ترٚین اَنٛدن دِتھ ژکونل آیہ خانہٕ بناونہٕ یِوان پیٚٹھ کنہٕ
ریکھ دِتھ () اَمہ پتہٕ چھ اَکہ بیٚیلہٕ کوٗنہٕ پیٚٹھ بیٚیِس مُقابل
کوٗنس پیٚٹھ تام سیٚود ریکھ یِوان ژاونہٕ تہٕ دوٚ بیمہ بیٚیلہٕ کوٗنہٕ
پیٚٹھ تہٕ پتھہٕ کنہٕ۔ اَمہ پتہٕ چھ بیمن ترٚیے کنہٕ پُھلہِ آسان یم چھ
یِوان تھاونہٕ بیٚیلہٕ کوٗنن دوٚن پیٚٹھ نہٕ تہٕ منٛز مِلس پیٚٹھ اَکھ
مِثالے پیٚٹھ کنہٕ اَمہ دِتھ اَتھ کوٗنن نمبر اَدہٕ ترٚیشہ سہل۔  اَمہ

پَتہٕ چھِیم گوٗڈٕ کِنہٕ پھِٹلہِ اَکھَن مَنز رٕٹِھتھ بران یا نیٚ پیٚچھٕ اَکھَس پیٚچھ مشوٗر لاٗیِتھ تہٕ بٔبیہ ٹیٚلِتھ موٚ چھِہ مَنز واپس رٕٹِھتھ بران وُچھان کمہِ رٕٹی جادٕ۔ اگر یہٕ برابر روزٕ کینہٕ ترٛیشنوٗنی یا دوٚن مَنز بٔبیہ اَکہ لَٹہٕ تہٕ بٔبیہ گِنڈُن ترٛیٚیمہ لَٹہٕ تہٕ پٔیٚبہ گِنڈُن۔ دوٚن مَنز برابر روزٕ کینہٕ اَدٕ تی چھِہ کران تہٕ آخر چھُ کانٛہہ نتہٕ کانٛہہ جادٕ رٕٹان تہٕ سُے چھُ گوٗڈٕ گِنڈُن حقدار بنان۔ تمہٕ پَتہٕ تٕنٛدِ کھوتہٕ کم رٕٹن وول تہٕ تمہٕ سارِوٕے کھوتہٕ کم رٕٹن وول یا بٔرن وول۔

گوٗڈٕ گِنڈُن وول چھُ ییم ترٛیٚشے کِنہٕ پھِٹلہِ ء۱، ء۲، ء۳ ہَس پیٚچھ تھاوان تہٕ تس چھُ آسان ء۱، اَکہ پیٚچھ اَکھ قدم پکُن دوٚچھُن یا بروٗنٹھ یہ تس مرضی آسہِ۔ پَتہٕ دوٚیِم تہٕ پَتہٕ ترٛیٚیِم تہٕ اَکھ اَکھ قدم پکان یا نیٚ اَکِس اَکِس نمبرس تام۔ یوٚتانی پَتہٕ کانٛسہِ اَکِس پکُن بند گژھہٕ تہٕ سُہ چھُ ہاران تہٕ کھیل چھِہ موٚ کلان۔

مثالے نمبر اَکھ وول پکناوِ پنُن کِنہٕ پھول نمبر ۵ ہس پیٚچھ، نمبر ۲ وول پکناوِ ژورس پیٚچھ تہٕ نمبر ۳ وول ہیٚکہِ ء۲، ء۱ ہَس پیٚچھ پکناوِتھ مثالے تمہِ پکنوو ء۲ ہَس پیٚچھ دوٚنی یِس گوٗڈ نیٚک ء۵ ہس پیٚچھ چھُ سُہ پکنہٕ واپس اَکِس بٕلکہ ترٛین پیٚچھ۔ تہٕ ژور وول پکہِ لاٗزمی پانٛژ پیٚچھ تہٕ ۲ وول پکہِ ژورن پیٚچھ۔ ترٛیٚشے وول پکہِ اَکِس پیٚچھ تہٕ پانٛژ وول پکہِ ترٛین پیٚچھ تہٕ ژور وول پکہِ پانٛژن پیٚچھ تہٕ ء۱ وول گو قودرتی بند سُہ نہٕ ہیٚکہِ اور تہٕ نہٕ یور پکِتھ۔ گوٗڈٕ زِ بیٚیِن گوٗڈ باز اما آخرس ہیوٗرن ییم چھِہ اَکھ اَکِس بند کرنہٕ کوشش کران۔ یِہے چھُ اَتھ مَنز مزٕ۔

دوٚیُم گوٚشد

کورِگیشدِنؤ

کورِ گِنْدنۍ

۱۔ ٹینٛچہ

وزان تہٕ مُدّاہ ۔ یہِ چھُ ژٕ وَرِہ شو پیٹھہٕ دَہ وَرِہ شَن تام کورٕ ہُنٛد گِنٛدُن ۔ اَندر کَنہِ کُٹھین منٛز تہٕ نیٚبر کَنہِ جایہِ ہیٚکَن تہٕ یوان گِنٛدنہٕ صرف گرٕ دہن ژٕ ہن کورین بیٚہنس شب جایہ آسُن۔ وٕنۍ تہٕ تہٕ رٕیتہٕ کالہٕ تہٕ گِنٛدنہٕ یوان۔

یہِ چھُ عام طور کورین ہُنٛدُے گِنٛدُن آمُت۔ پٕژ نیچو معہ ہَنٛدی تہٕ چھِ اَکہِ منٛزِ کورین ہٕنٛز وُچھاو چھِ گِنٛدان۔

یہِ گِنٛدُن چھُ عام طور لُکہٕ گٕٹہٕ معہ کٕٹہٕ حساب زانُن نیچن چھِناوان پننہِ کامہِ کُن دِلہٕ جایہِ ٹال لتاو بہِ روزُن، پننہِ نظر موجود ووتھاوُنی بیٚترِ ہیٚم زٕ تمہِ وقتہٕ کی سماجی تقاضہٕ آسی، چھُ آمہٕ ٹلہٕ تجربہ چھِ عملہٕ منٛز یوان ۔ کوشش تہٕ جد و جہد تہٕ چھِ کورین منٛز پننہِ آیہٕ ترقی کران۔ یہِ مادٕ چھُ بَڑان۔

گِنٛدن وول ۔ یہِ چھُ عام طور دۆن کورین درمیان گِنٛدنہٕ یوان تہٕ کُنہ سات چھِ ژور تہٕ تامہٕ سٕکی یا ٹھٕکی مُقابلہٕ ہیٚکہٕ گِنٛدان ۔ یہِ چھِ ترین یا پانژن کنہٕ ژھلین ہٕنٛز کھیل ۔ جاے لُکہٕ گٕٹہٕ شٕرہٕ چھِ عام پاٹھۍ ترین ژھلین پیٹھہٕ گِنٛدان۔

گِنٛدُن چھُ پَتھ کُنہٕ شوٗرُن پیوان کَرُن۔ دۄہ نوٚوے کور چھےٚ ساری
پھٔلی موٚہ چھِ منٛز ژٔٹان۔ تہٕ تُلِتھ ہیٚوٚر ہناہ لٲیِتھ پیٚٹھ اَکھس پیٹھ ژٔٹان۔
پَتہٕ چھِ یِم پھٔلی بٔنیِہ ہیٚوٚر لٲیِتھ واپَس موٚہ چھِ منٛز ژٔٹان۔ یُس یِتھ کُنہٕ
جاے پھٔلۍ ژٔٹِتھ ہیٚکہِ۔ مگر یِتھٕ اَکہ پیٹھ موٚہ چھِ منٛز واپَس ژٔٹان
گژھِہس تہٕ کانٛہہ پھوٗل وٕسِہ پیٚوان۔ سُہ چھُ گِنٛدُن شوٗرُن کَران۔ نَتہٕ
اگر پیٹھ اَکھس پیٹھ بیٚیہِ پھٔنڈ کھوٚتہٕ جاے رَٹہِ۔ مگر بیٚیلہٕ واپَس
موٚہ چھِ منٛز ژٔٹان پھوٗلاہ پَتھر پیٚیس، تَتھ چھُنہٕ کور۔ تیٚلہٕ چھُ کَم
پھٔلۍ لۄر یا ژھوٗٹن وولے گِنٛدُن شوٗرُن کَران۔

گِنٛدَن واجیٚنۍ کور چھےٚ ساری پھٔلی اَکی وَقتہٕ پَتھر جھُکرِتھ
ژھنان۔ پَتہٕ چھُ اَکھ پھوٗل سوٗنٛتھ تُلان تَتھ جاے ہیٚتھ تس وَن
پھٔلین جاے نزدیکی یا ہلوَن ہِش آسہِ تِتھ زَن تَس دوٚہ نی پھٔلہٕ پھٔلہٕ تُلُن
سَہل گژھہٕ تہٕ بیٚیِس پھٔلِس اَکھ تُلان زیر لگہٕ نہٕ۔ یِہ اَکھ پھوٗل تُلِتھ
چھےٚ یہٕ کور پَتہٕ ہیٚوٚر کُن تَتھ پھٔلِس لایان توٗتانی پَتھر اَکھ پھوٗل وُژھ
تُلان تہٕ ہیٚوٚر لٲیِتھ تیس پھٔلِس تہٕ بٔنیِہ ژٔٹان پَتھے کُنہٕ بلہ پھٔلی تُلان
تہٕ موٚہ چھِ منٛزٕ سوٚمبران۔ اَتھ چھِ وَنان پھٔلہٕ پھٔلہٕ تُلُن۔ اگر اَتھ منٛز کُنہ
وَقتہٕ پھیر گوٚو ہیٚرِم پھوٗل رٹنہٕ آونہٕ یا پَتھرِم پھوٗل ووٚتھنہٕ یا دوٚیمِس
پھٔلِس زیر لگ اَکھ تُلان تہٕ گِنٛدَن واجیٚنۍ چھِ پیوان۔ اگر یِہ برابر گوٚو
پانژوے پھٔلی یا ترٛٹے پھٔلی چھِ تَس اَکھس منٛز آسان دوٚہ نی پھٔلہٕ پھٔلہٕ
تُلِتھ۔ پَتہٕ چھےٚ سوٚ اَکھ پھوٗل ہیٚوٚرٕ لٲیِتھ زور پَتھر تھٔوِتھ کُنہٕ ژٕراوان
یِتھ تَس دوٚہ نی دُچ تُلُن یا نے نہٕ پھٔلی تُلنس سَہل گژھن۔ تہٕ بیمِس
پھٔلِس زیر لگنہٕ ورٲے، دوٚہ تَھن، ہیٚوٚر لٲیِتھ پھوٗل واپَس۔

رٹان۔ گُنہِ ساتہٕ چھ سیٹھاہ دُے تراوان۔ یانٕہ نۄوے پتھرٕ تہٕ اَکھ پھۄل تُلِتھ
تمہ سیتھے ہیوٚر کُن لاٗے لاٗے زٕ زٕ پھٕلی تُلان۔ یتہٕ اگر کامیابی
سان اَنجام آو۔ تیٚلہِ چھ وۄنی سعہ اَکھ پھۄل ہیوٚر کُن اَکھ اَتھس
منٛز تہٕ ترٛےٚ پتھر تراوان تہٕ پتہٕ بیٚیہ اَکھ ہیوٚر لاٗیتھ پتھرم ترٛونۄے
اَکی وَقتہٕ اَتھس منٛز تُلان تہٕ ہمتھ پھٕلس تہٕ واپس رٹان۔ یہِ گوو ترٛیِم
تُلُن۔ اگر یتہٕ رٕتی پاٹھی انجام آو۔ اَمہِ پتہٕ چھ سعہ اَکھ پھۄل ہیوٚر
لاٗیتھ ژور پتھرٕ تراوان تہٕ بیٚیہ تیتھے کٕنہٕ پھۄل ہیوٚر لاٗیتھ ژونوے
اَکی لٹہِ تُلان۔ اگر ترٛ پھٕلی گنڈان اوس تیٚلہِ چھےٚ ترٛیِچ اَکھ پھۄل، تہٕ
ژُچ زٕ پھٕلی پتھرٕ ترٛاوِتھے تُلنہٕ یِوان۔ اَمہِ پتہٕ چھ یانٕہ نۄوے یا ترٛےٚ
پھٕلی اَتھس منٛز روزان۔ یہِ چھےٚ پیٹھ اَتھس پیٹھ پیٹھ ہیوٚر لاٗیتھ
رٹان۔ تہٕ پتہٕ بیٚیہ ہیوٚر لاٗیتھ سعہ چھ منٛز رٹان اگر یہ کانہہ پھۄل واپس
رٹان وَسی اَتھہ منٛز وۄنی پیو تیٚلہِ زیٚنہٕ اَمہِ بازٕ تہٕ تیتھے نمبر یتھے پھٕلی اَمہِ
پیٹھ اَتھہ پیٹھ واپس سعہ چھ منٛز برابر رٕٹتھ ہیکہِ۔ اگر گُنہِ ساتہٕ منٛز بیٚیہ
تیٚلہِ چھ دوٚیِم گنڈان تہٕ یہِ پیٚتِھن بیٚیہ، دوٚیمہ وارِ چھ تتھی پیٹھ بازٕ
شوٚرُو کران۔ تہٕ زَن اگر دُچھ پیٹھ بیٚیہ یہ چھےٚ یاد یاد کران بہٕ چھس
دُچھ، یا بہٕ چھس ترٛچھ بیتر۔ اَتھہ منٛز بیٚلہِ کانہہ کوٚر ژٕ ہہ چھےٚ زیٚبان
نٕتھہٕ چھ ڈیٚبان اَکھ لال گۓ۔ گُنہِ ساتہٕ چھ اَکس بیٚیس منٛز زالہٕ، ترٛےٚ
لالہٕ کھسان۔ باز موٚکلیتھ چھ زیٚنن واجینو کوٚر ہارن، واجنہ کوٚر پیٹھ
اَتھس تیتھے دوٚگ دِوان یتھے تسند پُرتس کُن باقے آسن۔ گیٚہ اَتھس
تلِ ٹینچہ پھٕلو رٕٹمتھ گیٚہ تمہ بغارہٕ ژُھرُک بیٚےٚ اَتھس۔

اَکھ چیز چھ اَتھہ زینٛنس منٛز دلچسپ سہ چھ یہِ اگر کانٛسہ

زینتٕ واجینہٕ کوٗر اَکھ لال، یِہٕ لالہٕ یا جاجہٕ لالہٕ برابر زیٖنہٕ نتھہٕ چھنہٕ دوٚگ
بدلہٕ آسان سٕہ چھِ آسان صرف تِمَن نمبرَن ہیٚم لالہٕ پیٚٹھ آسَن یا تِمو ہُرِ
وُنِہ کم آسَن۔ بنتہٕ ساری بانےٚ لالہٕ ہیٚتھ۔ مگر سہ چھنہٕ بوٚڈ ووٚری پوان مانہٕ۔

۲۰۔ اچھہٕ دار

زان تہٕ مُدٕ اھ۔ یِہ لکہٕ گنڈُن چھُ کاشُر ذہنُک اَکھ خاص
ایجادیُس زَن کینژہ خاص مقصد زیرِ نظر تھٲوِتھ بناونہٕ آمُت چھُ
بوزنہٕ پوان۔ اَکھ گوٚ اکہِ پوٚرۍ چیٖن یا گام چیٖن کورِن ہِندِن ذہنَن
منٛز تفریقی تہٕ عداوتی رُجحان ختم کرِتھ اَکھ میوٗلتھ تہٕ موٚدُر پانٕنیار
تہٕ واٹھ پٲدٕ کرنہٕ سۭتۍ تہٕ لول تہٕ محبت جاد اور پور ورتاونہٕ خٲطرٕ موقع
مُہیا کرنہٕ یِہ۔ دوٚیِم زندگی منٛز ہیٚش ییٖنہٕ والین مرحلَن تہٕ حالتَن
سۭتۍ تِمَن اَندر اَکھ دلچسپی پٲدٕ کرِتھ تِمَن سۭتۍ وُنی کم قوتٕ تہٕ
تجربہٕ حٲصِل کرنکو ذٔریِہ تہٕ بَہم گژھنہٕ یِہ۔ تریِیِم اَکھ واحِد
مقصد نظرِ تَل تھٲوِتھ زندگی منٛز جد وجہد دلچسپ تہٕ بامقصد
بناونہٕ خٲطرٕ یِتھ زَن تِمَن اَندر اَکھ لازمی برداشتُک قوت پٲدٕ سپدِ
مُمکِن سپدِ۔ اَمہِ علاوٕ کورِن مُنٛدٕ یِہ خوشوٗن گنڈُن وُچھتھ یِہ زندگی ہُند
منٛز زِ پھٹین زیٹھین داریاہ مُشکلات پیش پوان چھےٚ تِمَن مُنٛد
بور ہیٚتھی وےٚ تفریحی ذٔریِہ سۭتۍ دلچسپ بناونکو سامانہٕ کرٕنۍ۔ بیاکھ
اہم مقصد چھُ اَمہِ تلہٕ یِہ بوزُن تکان زٕ غار شوٗعوری طور چھُ تِمَن
کورِن اَندر یِہ احساس تہٕ پٲدٕ گژھان زِ اگر بےٚ زُو چیز تہٕ تِمَنو
خوشیہٕ نیٚبرٕ یتھو سۭتۍ بیٚرِ ہون زوٗدار تہٕ خوبصورت بنہٕ۔

ژُوداژن سیٖتھ یِژھ دِلبرِی کرٕنۍ کوٚہِ پزٕ بہٕ اَدٕ تسلّاہ تہٕ سوٚکوٚن۔ بیاکھ کتھ چھےٚ کورِ منٛز چھُہ بہٕ احساس تہٕ یادٕ گژھان زِ تِمہٕ بیٚمہٕ ساتہٕ مأرِس ماجہِ نکھہٕ والنہٕ یِوان چھےٚ۔ کأنتیٚاہ لوأزی ماتھ چھِ تمن تھٲنٛدٕ مالِین ماجین پتہٕ یِوان کرٕنۍ۔

گنٛڈن وَل۔ یہ چھہِ وارِیاہ کورِ پکوٚہ سمجھتھ گنٛڈان۔ رنٛگ برنٛگی دَجہ سعہٕ مبریتھ چھہِ گوہ طریقہٕ سان انسان صوٗرتھ ہِش بناوان۔ یَتھ زَن کلہٕ، نرِ، زنگہٕ، أچھ بیٚتر بناوان چھہِ اَدٕ چھس نکہِ بلوٗلاگان۔ تُرٕ ہیم زن رنٛگ برنٛگی چھہِ آسان باضأبطہٕ چھس پوٗژ بناوان۔ تہٕ نقاب شُوان یہ چھےٚ ژور گرہ یا أٹھ گرہ تام تہٕ زِچھٕ یِوان بناونہٕ۔ أمہٕ پتہٕ چھہِ أمِس یأراوان۔ وارِیاہ کورِ چھےٚ أمِس اَچھہِ دارِ منٛز بِس کأتِسہٕ ہنٛز کھوٚنہٕ بیٚٹھ رٹان۔ تِم ساری چیز کران بیم أکِس مہرٕنیٚنہٕ یأراونہٕ وِز کرٕنۍ یِوان چھہِ پنٛنہٕ پنٛنہٕ درجہٕ مطابق۔ أمہٕ پتہٕ چھس وَنوان۔ باضأبطہٕ مسند تراوان تہٕ ڈوٚکھ دِتھ تھوان۔

عام طور چھہِ پتہٕ سیتھ کأنہہٕ کوٚر یا کوٚہ چھہِ کورِ اکھ اکھ اَچھہِ دارِ سمجھتھ بناوان۔ کنہٕ ساتہٕ چھہِ پوٗری چھہِ کورِ تہٕ پکوٚہ یا سمجھتھ یہ کأم کران۔

وعہٕنی چھہِ بازرس منٛز بنہِ بنأیی پلاسٹکہٕ چھہِ بارِ تہٕ چھہِ أچھہِ وال پھیا آسان۔

۳۔ ہیکٹ

زان تہٕ مشداح۔ یہ چھہِ رتہٕ کالہٕ آنگنن منٛز گنٛڈنہٕ یِوان۔ حسن بٔرِن دوہن عیدن پیٚٹھ جادئ۔ یہ چھہِ یانہٕ دأنۍ کورِن منٛز محبت تہٕ

لول بڑاو نٹھ اکھ جان طریقہ۔ بیٚیہ چھہ مناسب ورزِش تہٕ۔ سورے جسم چھہ حرکتس منٛز یِیہتھ وہ ہتھ بوٚ ترٕ پیٚیے لبان۔

گنٛدن ول۔ زٕ کورِ چھےٚ بانہٕ داٍنی دہ دِنہٕ روبرو روٗز ِتھ دوٚ بہ چھُن دوٚ چھُن تہٕ کھوٗر کھوٗر اَتھہ تھپواس کرِتھ ہیٚیہ ملوان تہٕ منٛز بس چھُہ اَتھو شیٚوٚد کاٗز ہش بنان۔ اَمہ پتہٕ چھہ یِم کھور ٹینٛنٛد کرِ ملوان سینن پیٚتھ کُن پان زٕ ٹیچھِتھ ڈرِ کران، دوٗر روزان۔ تہٕ سٚنٛگٕنٕے کرِتھ کول نژن شوٗرٕ روٗ ع کران۔ تہٕ تمہ پتہٕ کھوٗن حرکتھ دِیتھ ٹھپ ٹھپ ٹھپ آواز ہش کرٕ ِتھ تیز رفتارٕی سان نژان۔ نژان نژان چھےٚ تمہٕ تیز رفتار تیز گژھان زٕ گنٛنٛد وٚجود چھُہ لوٗزنہٕ یوان نژان۔ اَتھ منٛز چھہ تِم کینٛہہ گُنہ ساتہٕ گیوان تہٕ تمہ عوٗ مو مٚن تہٕ۔ پیٚہرِ کھنٛنٛڈ میٚیلہ ژھیٚنہٕ چھہ گژھان گُنہ ساتہٕ چھُہ یِمن یکدم ٹھچھ بیلہٕ گرٕ ژھیتھ تہٕ لگان۔ اکہ ساتہٕ زٕ ژور جور تہٕ اکس جایہٕ سٚمِتھ ہکٹ کران چھہ جادٕ کمال تماشہ بنان تہٕ دُچھن لایق چھُہ نظارٕ آسان۔

۴۔ مہریٚنٛز

زان تہٕ ممدار۔ یِتہٕ چھُہ دراچھل اچھہ دارِ ہنٛدِ کو پاٹھی اکھ گنٛدن۔ خصوصن ییلہ اچھہ دارِ ہنٛدِ سامانہٕ ممکن چھےٚنہٕ آسان تیٚلہ چھےٚ کوٗرِ ییٚی بہتر کران۔ اَمہ سیٚتھ تہٕ چھہ انتظٲمی ذمہ دارِین ہنٛدِ کورِن منٛز احساس پاٛدٕ گژھان۔

گنٛدن ول۔ جان جان کورِ چھےٚ اکس لٲہ کچھ پیٚتن حسین کورِ انان تہٕ کنٛگے والان، تیٚل دِوان، ساز کران، پَلو رٕتی اکھ

اَکی سِندی ژاُرِتھ لاگان۔ پژ پیٹھن پوٗژ ہنا یا بار ہنا دِوان۔ سوٗرٕ رٕمہ
لاگان۔ زیوٚٹھ چھیپر ناہ مہر نہ ہِندی یا کھوٗ نالی ژراوان۔ پیپھ ہُرٹ
پیٹھن پوٗژاہ یا اکہ کانٛٹیہ کوٚر گرِ برٛقے آسیہ مٹے ژراوان۔ اَکس بچہ پیٹھن
کوٗرِ چھس ہاتھ تھکھس لدان۔ تہ اورٕ یورٕ ژٕ نہ چھس وٕدِ زالان یتہ
چھےٚ کوٗرٕ زٕ دٕرِ ہیناوِتھ اُمِس دِنوان۔ ییِنہ دوہ چھ کوٗرٕ اَکہ گامہ
بیٚیس گام مہرٕ ہیٚنز واتناوان۔ سرٛکہ سرٛکہ کھالان ژٕ پٔنٕنہ یتہ چھس
آسان وٕنہٕ ناوان۔

۵۔ تُلے لوٗنگُن

زان تہ مدٕاہ ۔ یہِ تہ چھ اکھ دہ وٕہرِ پیٹھ ہیٚوٕ کُن اَنٛتیہ
واجنٕن کوٗرِن ہُند رِیتہ کالی گِنٛدُن۔ بڑٕن دوہن یہِ تہ جادسے
یوان گِندنہ۔ اَتھ منٛز چھ اکھ اَکی شُند بوٗر تُلِتھ ژانٛٹِنچ میمٹھ تہ جذبہ
پٲدٕ سپدنُکھ تاثیر موجود۔ بیٚیہ چھ اکھ تفریحی تہ ورزشی گِندُن تہِ
گِندَن وٕل۔ زٕ کوٗرِ چھےٚ اکھ اَکس کُن تھٔر کٔرِتھ وودٕنہ
سیٚتھ سیٚتھ روٗزتھ اکھ بیٚیس ٹیٚکھ واُرِی کرِتھ تُلِتھ بیا کھ تس
نٔرِ منٛزھو پیٹھ پٔنٕنہ پٔنٕنہ نرٕ ژراوان تہ تیٚوٚنہ سیٚتھ ہیٚوٕ پانٕس کُن رِچھ
دوہنوٚسے اکھ اَکس جِارٕ رٹان۔ اَمہ پتہ چھ اکھ گوڈٕ تہ بیاکھ پتہ
بوٚنہہ کُن نمان تہ پتیم اکھ ییتھ کُن پانٕس کمرس واش رٹان یُتھ
زٕن یہِ اکھ نمن واجنہِ شانہٕ پیٹھ ٹیٚکھ واُرِی سوار گژھہ۔ پتہ چھ
بیاکھ نمان تہ یہِ اکھ چھ تس سوار گژھان۔ یہِ عمل چھ سیٚٹھا جلدی
سان پکان تیُتھ زِ یہِ چھُنہ تمن بار موٚکلس سپدان۔ یہِ رِچھ
اَمہ ساتہ اورٕ یورٕ پتھ گنٛز گیوان۔ اکھ چھ وٕنان اکھ ٹکر تہ بیاکھ بیاکھ
تہ یہِ وٕنن وٕنٕنی چھ تِم حرکت کران تہ پتھ سے کالس منٛز بیٚینہ اکھ

حرکت مُکمل کرٲنۍ ییتھ کالس یِمَو اَندرِ اَکھ اَکھ ٹُکرٕ گیوان چھہ۔
"تُل تھٕ لوٗ نگُن"، "تُلمُہ ہأے"، "کیاہ ہے لوٗ نگُن"، "داجہ لعٕ نگُن"،
"تُل تھٕ لعٕ نگُن"، "تُلمُہ ہأے"، "کیاہ ہے لعٕ نگُن"، "مَحۍ ہر لعٕ نگُن"
"دیارٕ لعٕ نگُن"، "پوشہ لعٕ نگُن" بیترِ۔ اَمہِ خاطرٕ چھہ بٔبیہ تہٕ بأجھ یِم
زنٕ لکہٕ بأتن ہٕنزن کتابن منز وُچھنہٕ ہیکن ییتھ۔

٦۔ وَنہٕ وُن

زان تہٕ مُدا۔ وَنہٕ وُن چھُہ کأشرِ لکہٕ بأتن مُنٛد سارِوٕے کھوتہٕ بوٚڈ تہٕ محلُل سرمایہٕ ییتھ تہٕ گُنہ تہٕ لکہٕ ادبس منز سہل سہل جواب میلہِ۔ کورِ منز چھہ لعٕ کھارٕ پیٛھے اَکھ کُن کُل آسان۔ تِم چھہ ساتہٕ ساتہٕ کأم کرٲن، دانہٕ مُنان، وارِ منز تَڑ کرٲن کرٲن وَنوان آسان رِوٚو کرٲن آسان۔ کأشرِ لکہٕ بأتن ہِنزِ شان چھےٚ وَنوٕنہٕ کنی جاد بلند۔ یہ چھہ موقہٕ موقہٕ کأشرِ لوٗکن غمس، فکرِ، درمھوح، سعوکھن، شادِ تہٕ خوشی منز اَتھہٕ روٚٹ کرٲن رُودمُت۔ وَنوٕنہٕ خأطرٕ چھہ کأشرِ زنانن ہِمَو یہ وَنوُن پننہٕ مُشترکہ شعورِ منز بادٕ گوو تہٕ مُشترکہ بأطھو شوٗد کأشرٕ میزانٕ دِتھہِس، بٔبیہ بٔڈی موقہٕ چھہ لیوان۔ خاندرٕ آسہِ تن یا تِمکو درجنہٕ واد موقہٕ۔ مثالے زٕ اَنی، تأنیرِ رأتھ، نِکاح خأنی، مہرازٕ مہرٔنیز یارٕ وُن، روانگی بیترِ، ہتُھ کاد آسہِ تن، دانہٕ مُنٛن آسہِ تن تِم چھہ وَنوان، بانہٕ چھلن چھلن، رَنَن رنن، تہٕ باقے کأمہ کرٲن تہٕ چھہ تِم وَنوان آسان، دِ بیمتین جذبن زبان دِوان تہٕ اظہار کرٲن۔

گِندَن وَل۔ کورِ تہٕ چھےٚ یِمَن سیتی سیتی وَنوُن ہیٚچھان روزان۔ وَنوان تہٕ رِوٚو کرٲن روزان۔ یِم اچھ دأرِ بنأوی تن، مہرٔنیز بنأوی تن یا سِتِمھتہ پیٛھے کُنز کانہہ گِندن گِندُن آسہِ تن کورِ تہٕ چھےٚ وَنوان

صبح شام چھ وَنوان آسان۔ ییٚژ دوہ چھ وَنوان۔ موختصر وَنوٕن چھ کاٗشرِ ہٕن کورِ ہٕن کتھو زَنانَن پرٛیچھنہٕ وِزِ کامہ منٛز سہولیت، جوش تہٕ قوٗتھ دِوان۔ وَنوٕن چھ ہمیشہ اَکی ہیوے بحر منٛز آسان "بسمِلّا کاٗرِتھ، ہیمیٚہ ونووٕنے صاحبَن انجام اونوٗیے" یِہ دُرے چھ آسان۔ اَکھ چھ اَکھ ہُر تُلان تہٕ نصف پیٚچھ بیٚیہ پھِران۔ یَتہٕ پیٚچھے کُنہٕ بیاکھ دوٗر۔ مثلن: "بسمِلّا کاٗرِتھ ہیمیٚہ ونووٕنے، صاحبَن انجام اونوٗیے، اُن، صاحبَن انجام اونوٗیے۔" دُرے چھ رٕژگر پاٹھی بنان تہٕ گاہے چھ بیہتھ تہٕ وَنوٕنہٕ ریوان۔

۷۔ روٗد

زان تہٕ مدلاہ: یِتہٕ چھ وَنوٕنکو پاٹھی عام استعمالک چیز۔ خاندانٛ بیٚچھ تہٕ ییٚژن بیٚچھ جاریے تھَوَن۔ باقے ریتہٕ کالہٕ چھ کورِ عام طور آنگنَن منٛز اَکس جایہ دٕہ دٕہ، باہ باہ شمان تہٕ یِہ دُرے بناوِتھ روٗد کران۔ اَتھ منٛز چھ دٕہ یِر گرَن ہیٚرزَن کورِ ہٕن یانہٕ وٕاٗژ محبت گرٛھان۔ اُدے لٕہن تہٕ نوٗز کھ جذبَن ییم یِہ ییٚتھ کُنہٕ تیم ظاہر سکَن کرِتھ زیٚوِ پیٚچھ ہیکَن اَنِتھ، چھ کھُلہٕ پاٹھی روٗدِکس سایس تَل زور زور وَنان سینٛک بار چھکھ لوتان۔ ذہنس چھکھ آرام واتان۔ یَتہٕ یُدے نوٗزُک تہٕ اُوٗلی واقفاتھ تہٕ حالاتھ چھ آسان سوٗمین تہٕ شو دِین، میٹھین تہٕ مُدرین لفظَن منٛز موحفوظ آیتھ کرنہٕ۔ یِمَن پٕنٛنہٕ حسین زبان، لَے تہٕ طرز دِتھ زنانہٕ تہٕ کورِ روٗد چھیے کران۔

کِتھنہٕ وَل۔ کورِ چھیے دٕہ باہ شمان۔ اُتی چھ یِہ دُرے بناوان اَکھ اَکس بیٚنہٕ نَرِ یَتھ کُنہٕ پھیکھو بیٚٹھ تراوِتھ یٕہیے ہنٛکل ہِشی بناوان۔ تہٕ اَمہ پَتہٕ روٗبرو رٕژنِتھ یِہ دُرے روٗد کران۔ اَکھ دوٗر چھ

اَکھ رُوہی ہٕرٕنٛلان تہٕ بیاکھ دوٚر چھُ یُس ییٚہ ہٕرگیوان روزان ییٚلہٕ زَن
گوڈنیُک دوٚر اَتھہٕ رٔوِس وَکھتہٕ کران گُزٕھان چھُ۔ مِثالے اَکھ
دوٚر چھُ تُلان ییٚتھہٕ کنٛزسہٕ "باغ وُزٕتھ سأے خوبی زیٚبرلولو" دوٚیِم
تہٕ چھُ ییٚی وَنان۔ اَکہ دمہٕ یہٕ لَکُھ اوٚر یور وُٚنِتھ چھُ گوڈنیُک دوٚر
اَتھہٕ وَکھتہٕ شوٗرٕ کران۔ "توٗت ہٕ ژٕوُزٕتھ سۍ بہٕ بسٕتھٕ ویٚر لولو"۔ تہٕ
دوٚیِم دوٚر چھُ گوڈنِکے ہٕرگیوان روزان۔ رٔوِ کو چھُ مختلف طریقہٕ۔
اَمہِ علاوٕ چھُ یہِ خاندرن منٛز بیٚہِتھ پیوان کرُنہِ۔ مہرازٕ ہیوور کُن روانہٕ
کرِتھ وٲپس ییٚنہٕ وِزِ شیٚوڈُے زٕ ڈٔری چھٕ ییٚکان ییٚکان رۄو کران۔

وَنوُن چھینہٕ رُوبرو ڈٔری کرِتھ وۄدنہٕ رٔوزِتھ تیوٗت وَنوُنہٕ
پیوان، یوٗت رۄو چھُ پیوان کرُنہٕ۔ مثلی یہِ خاندرن منٛز بیٚہِتھ زٕ ڈٔری کرِتھ
تہٕ مہرازس یا مہرِنہٕ پیٚتہٕ پیٚتہٕ اَکِس پیٚتہٕ بیاکھ دوٚر ییٚکان ییٚکان چھُ
وَنوُنہٕ پیوان جاہِ تِم۔

باقے رۄد رٔوِس تہٕ وَنوُنس چھینہٕ ہمیشہ کانٛہہ پابندی۔ یہِ چھے
اَکھ کوٗر تہٕ کٔنی زٕنی وَنوان، کٔنی زٕنی رۄو کران، کام کران کران، بیٚہِتھ
وۄدنہٕ، ییٚنٛدر کتان، گوڈٕ رۄو کران، ژوٗرٕ کران یا کانٛہہ کام کران۔
کران چھے کوٗرِ تہٕ زنانہٕ وَنوان تہٕ رۄو کران۔

۸۔ ہیٚنٛدِ گٔرٛزھن

زان تہٕ مسداہ۔ لوٗ کچھ لوٗ کچھ کوٗرِ دہ باہ وٕری ہنٛز تام گٔنہٕ سانہٕ
ہٕنجہٕ تہٕ چھے ہیٚنٛدِ گٔرٛزھان۔ تِم ونتھہٕ اُمِس ہیٚنٛد لوٗسُن ہیٚنٛدِ خاطرٕ تہٕ تہٕ
بیمارن ہیٚنٛدِ خاطرٕ تہٕ اکھ فوٗر وٕری خوراک آسان۔ اوٚہ کینٛہہ اوس
ہیٚنٛدِ ہیٚنٛد ساک پیوان لازمی منٛز جمع تھٲوُن۔ اَمہِ علاوٕ اُسہٕ اَرِی وٕری
تہٕ ہیٚنٛد کھیوان تہٕ پیٚتھ کانٛسہٕ ہیٚنٛدِ خاطرٕ اُس یہٕ پلاج تہٕ دوہس

بَیاہ بَرٛ مانٛنہٕ یِوان۔

اُکھ انٛدرٕ نہٕ اوس بٮ۪نِس نانٮ۪گ جذبہٕ ووٚہ پرٛن انٛدر تہٕ بادٕ گرٛدھان تہٕ ہُران۔ ہٮ۪نٛدٕ مادانن مَنٛز اَکھ اَکِس بکار ہیتھ اوس ہمدردی ہُنٛد جذبہٕ تہٕ ووٚتلاوِنہٕ یِوان تہٕ پھانٛپھلان۔

پٮ۪نِس وَقتہٕ مُطٲبق اَسہِ اَکھ جان اقتصادی صنوٚرٕ رَتھ پوٚ کرٕنکِھ تہٕ سامانہٕ سَپدان۔

عمل۔ اَکہِ پورٕ چہٕ کوٗرٕ دہ، باہ، پندٕراہ یا جادٕ چھ سَمان ضٕحی کرٕان۔ تہٕ گرٕدٕ مَنٛز کرٕینٛجلی کلن پیچھٕ پھرتھ نالِ ہیوٚ ثراٗوِتھ تلان۔ مَنٛز اَکہِ ژیج اُکھنٕ کیتھ ہیچھ ہیچھ نیران۔ اَمہٕ پَتہٕ بیٛیلہ سمان چھ تہٕ کُنی ٹھہٕ ژیج بُنٛتھ چھ پکان وَنوان تہٕ روٗد کرٕان۔ عوٚموٚمَن ہیتھ کُنی یہ روٗد ژٕنلان تہٕ پکان سہ

"ووٚہ لے گرٕژھ وٲسے ہنٛد سے   ووٚہ لے گرٕژھ وٲسے ہنٛد سے

ماہ ہیز مٲری منٛد سے   ووٚہ لے گرٕژھ وٲسے ہنٛد سے

ووٚہ لے گرٕژھ وٲسے ہنٛد سے   ووٚہ لے گرٕژھ وٲسے ہنٛد سے"

ہیتھے کُنی بٮ۪یٕہ تہٕ وَنوٕنی تہٕ روٗدی گیوان۔ مادانن مَنٛز بکوٚڑ تہٕ بہیتھ مَنٛز اَکہِ ژیج ہنٛد ژلس تکی ٹھکیتھ کڈان۔ ژنان تہٕ کرٕینٛجلس مَنٛز ژراوان، بیٛیلہ لگ بگ سارِنے ہنٛد کرٕینٛجل کرٕینٛجل سمان چھُ، چھ ووٚہتان نیرانِ گُتہٕ کوٚلہٕ بُنٛتھس پیچھٕ چھ کرٕینٛجلی آبس مَنٛز ژراوِتھ چھکھ چھکھ دِوان اُکھ سینتی پھیرکہِ دِوان۔ تھوٚد ژلیتھ ژھیچھٕ ڈِوان بٮ۪یہ چھلان۔ اَمہٕ ساتہٕ تہٕ چھ وَنوان تہٕ روٗدی کرٕان۔ پَتہٕ چھ چھلتھ چھوٚکیتھ ہنٛد کرٕینٛجلی کرٕکھن تل کھوورِ طرفہٕ ہیتھ بکوٚڑے نیران

تہٕ گرٕ کٕنؠ یوان تہٕ وٕنوان پکان۔

۹۔ دوٚیِ باے

١ زان تہٕ مُشُل ١١٥۔ تہٕ چھُ اَکھ تفریحی گٔنڈنے۔ نیچہ بنچہ کورِ
چھےٚ یہِ گٔنڈُن آنگنن منز گٔنڈان۔ ماجہ ہِنٛدِس موہ حبتس تہٕ ٹاٹھنیارس
سیٖتھ واٹھ تھوَن واجنہِ کیٚنٛہہ کنتھ چھےٚ اَتھ منز چھکاونہٕ یوان
تہٕ تمہ جذباتھ چھہ ہینہٕ معیارٕ مُطابق رٕچھنہٕ یوان۔
گٔنڈن وَل۔ کورِ دہ باہ چھےٚ سمان۔ یا جادٕ کم۔ اَتی چھ
اَتھن تھچھ اورٕ یور گرٕتھ اَکھ آرٕ ہیٚچ بناوان۔ تہٕ اَمہ اَندرٕ چھےٚ ہٕ
کورِ الگ روزان۔ اَکھ چھےٚ دٔچ ہناہ اَتھ دوٚ چھنس اَتھس
کیٚنٛہہ ہیٚتھ اَویزان تھاوِتھ آسان۔ دوٚیم چھےٚ اَمِس پتہٕ کنہ
روزان۔ اَمہ پتہٕ چھےٚ یہِ دٔچ واجینٛز شوٚرٕ کران وٕننٕ ہے" دوٚیِ
بایہِ دوٚیس گٔنڈونا" تہٕ دٔچ سیٖتھ اَتھ ملوٚنن تھٔین ژٕنٛڈاہ ژنداہ
دِوان تہٕ گراہ دائرٕس منز اَژان اَکہِ طرفہٕ تہٕ بیٚیہِ طرفہٕ بیٚیہِ ژنداہ
دِتھ نیران۔ یہِ وٕنان وٕنان" دوٚیِ بایہِ دوٚیس گٔنڈونا" تہٕ ریٖہم
باقے آرٕ واجنہٕ کورِ تہٕ چھےٚ اَتھ اَمِس یورٕ یی جواب دِوان آسان۔
دوٚیم کوٗر چھےٚ ژھعہ یہِ گرٕتھ اَمِس پتہٕ پتہٕ پکان آسان۔ بس تِس
چھےٚ آسان ہیٚژے کامہ۔ بٕ ژراہ یی گرٕتھ چھےٚ آرٕ واجنہٕ کورِ آرٕ تنگ
کران کران اَندر کُن یوان۔ یُتانی دٔچ واجینٛز چھےٚ اَژان تہٕ نیران
تھٔین ژٕنٛڈاہ ژنداہ تراوان تراوان۔ اَکہ سا تہٕ چھُ آرٕ تنگ بلکل
گژھان تہٕ ہوہ پتہٕ پتہٕ بکن واجینٛز کوٗر چھےٚ اَتھ آرس منز ہمینہٕ

پوان کُنی زُنی۔ تہٕ دٲجہ واجینٕز کوٗر چھےٚ وٕنی وَنان "لالہٕ چھم ودان لالہٕ
موج ماڈ پیٚنٹھون"۔ باقے کوٗر چھس اَکِس اَکِس کوٗرِ ہِنٛز اوٚنگج تھٲپھتھ
ہاوان تہٕ وَنان۔ "یہِ ما چھس" دٲجہ واجینٕز چھےٚ وارِیَس جواب دِوان
"ہرگز نہٕ" یِتھےٚ کُنہ چھس پٔریٚتھ کاٗنٛسہ کوٗرِ ہِنٛز اوٚنگج ہیٚتھ رکُن کٔریٚتھ
ہاوان یہِ وَنان وَنان "یہِ ما چھس" تہٕ سعہ چھکھہ دِیان "ہیتہٕ نہٕ"
"ہیتہٕ نہٕ" آخرس پیٹھ چھس تَس کوٗرِ ہِنٛز اوٚنگج (دوٚیِم چھینہٕ اَچھ
نیٚنٛتھس سیٚتۍ واجینٕز اوٚنگج چھس پٔریٚتھ کاٗنٛسہ ہِنٛز ہاوان) ہاوان
یِس ژھعہ پٔرٕ کٔریٚتھ آسان چھہ تہٕ پھسیمٕژ چھےٚ آسان۔ تہٕ دٲجہ واجینٕز
کوٗر چھےٚ اَمہِ ساتہٕ وَنان لَیہِ منٛز "ییہے چھس" تہٕ تمہ چھہ رٕلان۔ نٕروٗنٛٹھ
کُنہ چھےٚ بدل کوٗرِ یہِ کام کران تہٕ گِنٛدُن چھُ چلان۔

۱۰۔ وِلستون

زان تہٕ مُدعا۔ یہِ چھُ کوٗرٕن منٛز تِیتھےٚ چیز ییٚتھ ٹیچوٗرٕن
منٛز یارانہٕ چھُ۔ اَکھ منٛز تہٕ چھُ یانہٕ وأنی اَکھ اَکی سٕنٛد لول محبت تہٕ
ہمدردی ہُنٛد جذبہ پٲدٕ گژھان تہٕ بڑان۔ تہٕ ژٕ زَنہٕ چھےٚ پیٚنٕزاو پیٚدٕ کٕرِ
ییٚردٕ ییٚتھ دِل تہٕ جِگر لوٗژراوان تہٕ تمَن چھُ اَمہِ سیٚتۍ نفسیٲتی اطمینان
ہیٚیہِ پٲدٕ گژھان۔ اَکھ اَکی سٕنٛدِس دوٚہ گتھَن سعہ کھَن شریک روزنٕگ
مادٕ چھُ ہُران۔ اِنسانی فرض پوٗرٕ کرنَس منٛز چھُ مدد میلان۔

عمل۔ ییٚتھ کُنہ زٕ ٹیچوٗرٕ یارانہٕ لاگان چھہ۔ تیتھےٚ کُنہ چھہ
نہٕ کوٗرِ تہٕ وِلستون لاگان۔ تہٕ ناشیات یا نوٗٹ نام یَوٗت نام یارانیٚ تہٕ
وادٕ برقرار روزِ اَکھ ییٚٹھ قایِم روز نہٕ چہ پابنٛد روزان۔ میٚتےٚ گیہِ یہِ

کنہہ یارانس منز مشہتھ زیارانہ لاگِتھ چھ یمہ نتہ ننیچوک تہ امہ ساتہ
واد کرِتھ یِتھ کنہ دوہ نوے بیک زبان وَنان ۔ یُس چھیر شہ موتنہ
زیر امیک چھ یمن تہ تمن تہ سُخ قدر روزان تہ ہیم روزان اگہ رۆ
وپستون یا یارانہ کانسہ اکی پیٹھ دستہ چھٹہ یا غلط گژھہ تس وات
سُخ نزار تہ ژکھ ۔

یارانہ والی ننیچوک نہ تہ نہ کورتہ چھیے یاپہ وانی اکیے بنیتھ روزان ۔ اکہ اکس وقت ضرورتھ یا سختی بکار ینس چھ تیار آسان ۔

۱۱- دَجہ گنڈُن

زان تہ مشداہ ۔ یتہ چھ اکھ تفرقی گنڈ نُے ۔ کورن ہندی گنڈنی چھ عام موکن کالہ پتی یوان گنڈنہ ۔ یتہ چھ کالہ پتی یوان گنڈنہ انگنس منز ۔ اتھ منز چھ حیس تیز بناونچ تربیت تہ میلان ۔ موکلی اشارس پیٹھ باخبر گژھن چھیے کورِ ہیچھان ۔ تیلہ اسہ کورِ گرِکہ گنہ ساتہ موکلی تشبیر ہنا کانگرِ منز ژینن منز ترِاوان تہ دِیان اسس اگر یہ ژیمے چھیسہ پیٹھ زیور اُوتھ تہ واری وَ تکھ نکھ نتہ چھکہ سوہ گژھن ۔ سوہ بچار اس پیٹھا کوشش کران تہ اتھ منز کامیابی پیٹھ خوش گژھان تہ ناکامی پیٹھ وَدان تہ کھرِ نگن تہ نِسخن ہنز شکار گژھان ۔ یم اسہ پرانی کارنامہ سماجی پابندیین ہندی تہ غلط رسمن تہ رِواجن ہندی ۔ یتھے کنی چھ ہناہ بچہ گنڈنس منز تہ ۔ خارِیہ چھیے اکھ جان تامیری تہ قابلِ قدر ضرورتھ تو تہ ۔

گنڈن وول ۔ کور یا ترشہ اتھ چھیے سمان تہ آرہ بناوان

پنهنجين پنهنجين اُٿڻ ٿيڻ ڪري ڪري يا ڇپڪين پيٽ ڀرِ ڀرِ اُٿو. اُمي پنهنجي
ڇوڪرو اُٿي ڪوڙ لعنت ڪٽ درج اُٿس ڪيترو پيٽ اُٿي آرس اُنڌي اُنڌي
ڦيرائڻ ۽ وڻان وڻان "جملا ٿا اُٿي آيا" "هُم ڇوڪرس بابت ڪوڙ وٺان.
"ڪانگه لڇه پائي" (ٻه نوٽ اُردو جملا) ۽ ڪوڙ ڇوڪرا اُٿي سستي سستي اُمي
ڏهو ڇيڻ اُٿي ڇه درجه سستو پڙهي ڪاٺسه ڪوڙ ۽ هُٿو ڪنهن مجلس يا ڇپڪين
پيٽ واڙ واڙ زير زير ڪرڻ ته پڪان. پنهنجي ڇه گهڻه سالن ٿي آگس ڪوڙ ۽
درج ڇپڪيس پيٽ ڀٿا ٿي ويو نيران ته سڀ ڇوڪرا وڻان آسان "جملا ٿا
آيا" "هيم ڇوڪرا وڻان آسان" "ڪانگه لڇه پائي" "اُمي پنهنجي اگر تنس ڪوڙ
اُرڇ خبر يڪدم لڳي ۽ اُمي ٿڪو ۽ درج ميان ٽيس ڇپڪيس پيٽ ته سڀ ڇوڪرا
نيران ته درج ٽلان ته هُمس درجه واجبه هئڻ ڪام ڪرڻ ته سڀ ڇوڪرا هُنر
جابه آرس هُنر اُٺان. آرس هُنر واجبه ڪوڙ ڇوڪرا پنهنجي سمجهه هيڪو روزان
اگر زن تنس ڪوڙ تيس درج ڇپڪيس پيٽ آسه اُرڇ پتاه لڳي ته تيلاه
ڇوڪرا ڦيرڻ واجبو ڪوڙ آرس هُنر اُٺان ته هُم آر واجبه ڪوڙ ڇوڪرس
وڻان "درج ڪٿي ڇوڪرا؟" سڀ ڇوڪرا ڇپڪين پيٽ درج هيڪڙو، ڪوڙ ڪُن
وڻان "هُنه ڪيا هي ڇوڪرا" ته سڀ ڇوڪرا شرمنده گرٿهان ته يڪدم پنهنجي
ڇپڪيه پيٽ درج ٽلهه نيران ته اُنڌي اُنڌي ڦيران هُٿي پاٿي ڪام
ڪران پيٽ پاٿي گهو ڏنبج درجه واجبو ڪوڙ ڪران اُمس. ته سڀ ڇوڪرا نمڪ
پشز جاسي رٿان. پيٽ ڪنو ڇه ۽ گنڊن چلان.

۱۲- دوده پنه تون

ڏان ته مڊ ۱۵۰ ۽ ڇه پنجوڪ معهينو پن هُنر دوده باج ڏهڻ

آسنُک بدٕل کورِن منٛز۔ بنہٕ چھُ پانہٕ وأنی اَکھ أکی شرٛزماجہ دوہ دچھیچھ
تَتھ یہ قدر پٔیچھناوان زِ تِہندِس ماجہ چھےٚ دوہ نوٚنی کورِن پننہ ماجہ دوہ نوٚ۔
اَکھ أکِس پانہٕ وأنی تہٕ اَکھ أکی سٕندِس ماجن یلوٚ دلو چھلنس، دوہ ڈ
وُچھنس بیتر نِکارٔین چھُہ یِمَن منٛز ہمدردی تہٕ محبت بَڑراوان
تہٕ کیاز تِم چھِ سوہ خدمتھ کَرنی پننٕ فرض مانان۔
عمل۔ اوٚر یور چھےٚ زِ کورِ اَکھ أکی شرٛزماجہ دوہ دچھیوان
یا اکے چھےٚ بیٚیہ شرٛز ماجہ اَوِ کینہہ دوہ دچھیوان بیٚیلہ تِمَن پننہ ماجہ دوہ د
کم آسہ۔ تہٕ یہ محبت چھُ یِمَن پانہٕ وأنی ہمیشہ لولہٕ سان مِلوٚتھ تھاوان۔
اَکھ أکی سٕتشزماجہ تہٕ چھہ اوٚر یور دوہ نوٚنی کورِن منٛز زیٚرتہ دُک آسان
کتھ چھےٚ یہ زِ یِم دوہ نوٚنۍ چھہ پانہٕ وأنی بیٚیٹھا خوش تہٕ
خوشحال، محرم کار تہٕ دردِل روزان پانہٕ وأنی، اَکھ أکِس سٕندِس غمَس اندر
چھہ دوہ نوٚنۍ لول بَران سوہ کھَن دوہ کھَن شریک روزان۔

Date ____________

Call No. ____________

Acc. No. ____________

CENTRAL LIBRARY
THE UNIVERSITY OF KASHMIR

This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of 10 Paise will be levied for each day, if the book is kept beyond that date.

شتُریم گوُٹد

یِکوٹِ گَنڈءِ نُز

بکوٹہ گِنٛدنۍ

۱- لوٗنٛگ لوٗنٛگ

زان تہٕ مُدا ۱ا۔ اَمہِ سیٖتۍ چھےٚ ورزش تہٕ گرٛٹھان خوٗشٕ صحن چھُ زنگن مَنٛز دٔریر تہٕ مضبوٗطی یِوان گرٛٹھان۔ اَکِس زنگہِ پیٚٹھ وزن صنوٗرُ رکھتھ نِکیٖتھ ہیکُن چھُ ممکن بنان۔ یِہ چھ دران۔

گِنٛدنٕ وَل۔ عام طور چھ شُری گٔرن مَنٛز تہٕ لوٗنٛگ لوٗنٛگ کران اَکِس زنگہِ پیٚٹھ پکان اَکھ ہیٚیہ رکٕنٛ وٕٹھتھ رٕٹھتھ۔ کُنہ ساتہٕ دوٗ چھنہٕ زنگ ہیٚیوٕ رکٕنٛ رٕٹھتھ کھوٗرِ پیٚٹھ پکان کُنہ ساتہٕ کھوٗرُ ہیٚیوٕر کُنٛ رٕٹھتھ دوٗ چھنی اوت زنگہِ پیٚٹھ دوٗ تٕلیتھ ہیٚیہ پکان۔ اَمہِ ساتہٕ چھ نٔرِن مَنٛز جادٕ حرکت پیوان کرٕنی یادٕ۔

اَمہِ پیٚتہٕ چھ عام طور زٕ یا تریٚ یا جادٕ شُری اَکھ مانٛتھ مُقرر کرٕان تہٕ بیٚ اکھ حد ۱۰ ، ۲۰ گز دوٗر۔ مانٛتھ پیٚٹھ چھ بیک وقت لوٗنٛگ لوٗنٛگ شوٗروٗ کران تہٕ یُس مُقرر کرنہِ آمتِس نشانس یا حدس تام برٛونٛہہ برابر لوٗنٛگ لوٗنٛگ ہیٚکتھ واتہِ سُہ گو لٔنٛگو بوٗدٕ ہوٗر۔

۲۔ ٹیٖب

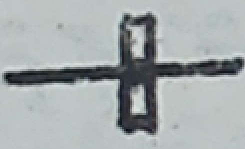
زان تہٕ مُدا۔ اَتھ چھ گیس گیس تہٕ وَنان۔ یِہ چھُ اَکھ گِنٛدُن

تماشہ بنان۔ یُس لوکٹین لوکٹین شرٛین ہٕنٛدِ خاطرٕ چھُ آسان۔
گِنٛدان دِل۔ اَکھ چھ تہٕ بیٚے قسم آسان۔ اَکھ گو کتر گیٖن گیٖن
ہیٚب اکھ گو یِچھ گیٖن گیٖن ہیٚب اکھ گو ڈوٗنی گیٖن گیٖن بابیٖن ہیٖن۔

۱۔ کتر ہیٖن ہیٖن چھُ یِوان بناونہٕ ییٚتہٕ کنٛہ۔ اَکھ کتر چھیٚے لوان
اَنٛنہٕ تہٕ رٕم بیہ یُسنٛب ہش گول کرنہٕ دٕگِتھ۔ اَمہٕ پتہٕ کنٛہ بیٚچھ گگھرٕ اوتھ
یِوان سوٗم کرنہٕ اَنٛدٕ تٕلہٕ۔ اَمہٕ پتہٕ چھ اَکھ منزس برابر نزدیک نزدیک
رٕکلہٕ سیٖتھ یا نشر اکہٕ پٕرِچھ تیٖنٛنہ سیٖنوز نژدی یِوان ادرٕ لیور اَنٛدٕ بیٚچھ
برابر فاصلہٕ بٕتھ وِتھ کرنہٕ۔ یُتھ اَکھ ڈوٗر تاریٚتھ توونٛ برابر روز۔
اَمہٕ پتہٕ چھیٚے اَکھ ڈوٗر یِوان تارنہٕ۔ گرٕہ شیٚے مرہش ییٚتہٕ کنٛہ، اَکھ اَنٛد
اَکہٕ زدنہٕ ہیٚب اَکھ اَنٛد بیٚیہ زدِ تہٕ برابر نیٚصفس میٚچھ کترٕ وانہ اوتھ
اَتھ لیٚت چلہٕ نبوت زدین نزدیک گنٛڈ ہیٖن گنٛڈ ہیٖن دوٗنوٕنی طرفن دِنہٕ
یِوان۔ اَدٕ چھ دوٗ گِنٛہ ڈورِ ہیٖن وٕٹھنہٕ یِوان۔ یُتھ یہ اوٗ گِنٛہ روزِ۔ ڈوٗر
گرٕہ آسِنہ نژھ یُتھ زدین چیٖر ساپنہٕ تہٕ۔ وٕٹھتھ چھ اَکہٕ اَنٛدٕ تہٕ ہیٖس
بیٚچھ گنٛڈ ہیٖن دِتھ دوٗ گنیار منز اَکہٕ طرفہٕ دوٗ چھنہٕ اَنٛج نیٚچھس سیٖتھ
اوٗنگج تہٕ بیٚیہ طرفہٕ کھوٗدر نیٚچھ تارِتھ سیٖود برٕ نیٚچھ کِنٛ یِوان درسان
رٹنہٕ۔ اَمہٕ پتہٕ چھُ اَکھ دوٗ چھنہٕ اوٗنگجہ سیٖتھ درٕ رٹِتھ کوٗب ہیٚو یِوان
کرنہٕ، تہٕ دوٗ چھن کِنٛ وٕژھ وٕژھ چرخ چرخ دِنہٕ سیٖتھ چھُ اَکھ وَر
کھسان تہٕ پتہٕ وارٕ وارٕ اوٗنگجہ تہٕ نیٚچھ سیٖتھ درٕ اَنٛدر نیبر یِوان کرنہٕ تہٕ
یہ کتر چھیٚے نژان تہٕ اَکھ چھ ہیٖن ہیٖن یا گیٖن گیٖن آواز نیران۔ ییٚتھ کنٛہ
اَکھ چرخ چرخ دِنہٕ سیٖتھ تہٕ درٕ کرنہٕ تہٕ نژاونہٕ سیٖتھ چھیٚے اَکھ یہ آواز
نیبرٕ وٕنی روزان۔ کتر چھیٚے نژان تہٕ یہ چھنہٕ بوزنے زن یِوان۔ بلکہ

پیٹھے گول رکھ ہش چھے دٔر نیشہٕ پوان ۔( )

دوٚیم گوٚ کھج گیس گیس ۔ شہ ۔ چھہ یتھہٕ کنہٕ پوان بناونہٕ ۔ اوٚ تنجہ کھوننہٕ تنی یہن تہٕ تیزٕ ژیے زیٹھ دٔرٕ کھ یمنا چھے پوان زینہٕ ۔ اَتھ چھے سٕ مٔنز نِچ پوان دینہٕ ۔ تہٕ اَتھی منز ڈوٚر نصف اور نصف پور گرہا ژدہ مبرٕ زیٹھ وٕلیتھ چھہ گنڈنہٕ پوان ۔ یتہٕ چھہ پوان اَتھ تہٕ ہیٹر کرمی پاٹھو گیس گیس کرنہٕ



ترٛیٚیم گوٚ ڈوٚنی گیس گیس ۔ زٕ ڈوٚنی چھہ اَنہٕ اکھ بوڈ تہٕ بیاکھ لوکٕٹ آسان ۔ مگر یمہ گرٛدھن گلہ پیچھے یتھ اَنہٕ یا نے ذرا نیلی ۔ اَمہ یتہٕ چھہ پوان یمت گوٚل تُلنہٕ ۔ برٛونہہ چھہ پوان سلیہ سیتی گلہ کنیو تارٕتھ لیٚبس تام اَندری زٕدی ہین کرنہٕ تہٕ اَدٕ یمے لوکٕٹ ہش سلے یا اَمی شیشو دیکھ تارٕتھ چھہ لیٚٹھ کنہٕ بیٚیس ڈوٚنس گلہ کنیو اندر پوان اُڑیہ تام نُوادنہ تہ یہ ۔ برٛونہہ ڈوٚنس چھہ بیٚیہ اَندٕ یئرٕ منز نصفس تام پوان بیاکھ زوٚ کرنہٕ سلیہ سیتی ۔ اَمہ کنہٕ چھہ گوٚڈٕ یہ بوڈ ڈوٚن سلیہ تنیتہٕ سیتی اَندرٕ ژھوٚرٕ کرتھ پانتہٕ اَندرم گوٚج آہستہٕ آہستہ ہینتہ ہینتہ چھس پوان اپارٕی واپس کرنہٕ ۔ اپارٕی چھہ اَندرمہ شیشو تارٕی منز سلیہ کنہٕ زاوج ڈوٚر پوان کرنہٕ یس اَمہ زٕدی کنہٕ ٹھیک پاٹھی گنڈرٕ ہیکہ ۔ یہ دوٚگنہٕ کرٕتھ چھہ پاٹھہٕ بنس وٕر پوان دینہٕ یتھ یہ کنی ڈوٚر گژھہٕ ۔ سلیہ کنہٕ باکھ کنہٕ یس اَندرٕ شیشو کنہٕ تروٚنیتھے تارٕتھ چھے ، روزٕ بُتھ اَمچ شکل یتہٕ برٛدھ ہش ۔

اَمہ یتہٕ چھہ ڈوٚر اَتھ سیتی دَرٕ کرون سلے پھیرٕ پیٹھم ڈوٚن

ہیمتھ۔ تہٕ پیتہٕ آسیہ یہ دَرٕ سیٹھی ہژرِ نہٕ پوان تہٕ ڈوٗر آسیہ بیٚیِیہ سَلیہ وَلِنہٕ پوان۔ تہٕ دَرٕسیٹھی بیٚیِیہ ہژرِ نہٕ پوان تہٕ بیٚیِیہ وَلِنہٕ پوان۔ ییٚتھ کِنہٕ نَنٛز پیٚیٹھیم ڈوٗن تہٕ آواز نیر گیس گیس یا ہیس ہیس۔

۳- آرو بارو

زان تہٕ صلاح۔ یہ چھُ عام طور لوٚکٹین لوکہٕ تین شُرین پانٛژ دہ وہری ہُنٛد گِنٛدُن۔ اَمہ سیٹھی چھُ جِرکہٕ پیٚنٛک، اگر ضرور وُوٚرتھ بیٚیِیہ کِنہٕ ساتہٕ بنُن چھُ، عادت گژھان۔ بیٚیِیہ چھِ واریاہ شُرِ سمیتھ گِنٛدان کران۔ اَکِس بیٚیِس مُقاملس تہٕ دِرجس بیٚیٹھ روٗزتھ ہنٛسر موٗحسوس کران۔ یہ وَصیف چھُ عام طور سارنے گِندٕن منٛز تہٕ یہ چھُ سیٹھا اہم تہٕ۔ اَمیرِن تہٕ غریبن کھوتہٕ غریبہ سُنٛدی شُرِ چھِ یکوٹہٕ اَکی بیٚیِس دَرجس بیٚیٹھ روٗزِتھ گِنٛدان۔ ٹلی کہ اگر غریبہ سُنٛدیس شُرِس سِنٛز دانائی کِنہٕ اَمیرِ سُنٛد شُر تِسُنٛدِ سِرِ ٹیک یا سوارِ ہُنٛد تہٕ حقدار بنہٕ، کانٛہہ ہُنٛکِس تہٕ اَتھ گِنٛدِتھ۔ تہٕ اَمیرِ شُرِس ہیٚکہِ نہٕ کانٛہہ بچاوِتھ اَتھن نہٕ بیٚیِرِ ہٕ سٕتیہ۔ اَتھ منٛز چھُ تیوٗت میچھر زِ تہٕ کھیٚیِیہ غریب شُرِ سُنٛدی دُمسہ مُلامتھ گَم کانٛسیہ نَبش بچاوِ منٛگینہٕ سُرٕ۔

یہ گِنٛدُن چھُ بہترین پکتیٚک گِنٛدُن۔ بیٚیِیہ چھِ زِکو تہٕ بُڑی بہیَن اَڈ ہیچھل نیٚرِ ہیچھیتھ سارِی اَتھ منٛز یکوٹہٕ پاٹھی جِسپہ پوان تہٕ اَرِچ وَستھ چھیٚنے واہ ضِنیح سپدان۔ اَتھ منٛز چھیٚنے شُرین ہُنٛز، دوہ دِ بیچ تہٕ کوگرِ یوٗتی مانٛزِ چ کُل تہٕ ظاہر سپدان۔

گِنٛدُن وَل۔ پانٛژ، دہ، پنٛداہ یا کم جادٕ شُرِ چھِ سمان

تہٕ اُتھٕ اَکھ اَکس اور یور تھپھ کرِتھ چھ گول آہ بناوان آنگنس منز اَمہ
پتہٕ چھ تیار گژھان اَکھ چھکہ تس زیٹھ ہیوٗ آسہ وَنان " تکوسائ "
تہٕ یم چھ سارِی دوٚ چھن یا کھوٚر کُن یوکُن وَنہٕ وول بیٖڑِھ کُنی ہیے
رفتارس بیٖٹھ نژان نژان پکان۔ اَتھ دوران چھ یم سارِی اَکس
پتہٕ پتہٕ یا بکوٹے یہ گیوان روزان:" آرو بارو دہ دِپتہٕ پھیارو۔ کالچن
مارو کھ کرِ یوٗت " تہٕ اَتھ آواز تہٕ لیہ سیتھ چھ یم قدم رلاوان تہٕ پکان
بیہ باگھ تہٕ چھ پتہٕ شروٗ گیوان۔

۴۔ اوٚکُس بوٚکُس

زان تہٕ مُسلہ۔ یہ گنٛدُن چھ شُری عوٚموٚمَن وَنٛدسے گنٛدان۔ بیٛلِہ
اَکِسے جایہ اندر کینہہ بہتھ چھ آسان۔ اَتھ منز چھے پانہٕ وٲنی فرق دوٗر
کرِتھ رَلِتھ میلِتھ روزنٕچ سبقہٕ ہَن چھکاوٕنہٕ آمٕژ بوزنہٕ یوان۔ کُس
تام نیرٕ ئَنس بوزگہ سنٛدِس اَمہ قسمہ کِس اِظہارس چھ پننہِ طوٚنی ہَن کرِتھ
یہ شکل دِنہٕ آمٕژ۔ یہٕ ہشر چھ اَتھٕ تٕلہ نوٚموٚنہٕ کینہہ ہاوٕنہٕ یوان۔ بیٛلِہ اَتھ
پنٛجرس دِتھ موٚعسوٚسے چھنہٕ بوٚن کُن وُچھتھ سیٛدان یہ کمہِ سُنٛد
تہٕ تُہٕ کمہِ سُنٛد اَتھ چھ۔ شکلہِ منز کم جاہ فرق آسنہٕ باوجود چھ اَتھ
اَکِسے انٛدازس منز زَن تہٕ ہوی بوزنہٕ یوان۔ اَتھ چھ قوٚدرتُک بخشُمت
ہشر واضح سیٛدِتھ بوٚنٛتھ کُن پایہٕ تہٕ ہشر ورتاونُک تہٕ پراونُک جذبہ پاد
گرِتھ چھتھ بڑان۔ سارِنے سیتؠ کُنِ سوٚ لوٗک کرنٕچ تہٕ اَکے نظر تھاونٕچ
صورتھ چھے ذہنن منز، لاوٕن ذہنن منز امی رنٛگہٕ نقشہٕ سیٛدِنی ہیوان
تہٕ جاے کران۔

گنٛدٕن وٕل ۔ ژور، پانٛژھ یا جاڈٕ شُرۍ چھ سمان تہٕ وور کرٕتھ
اُکِس جایہِ بِہان ۔ اَمہِ پتہٕ چھ سارۍ دہ نوٚسے اَتھ تھرٛونتھ گٕنڈکن
ہَناہ ہیٚمہِتھ پیٚتھر سِتۍ وٕڈے دِوان ییٚمہِ اَکھ پیٚہٕ ٹھ کُن زٕ ٹھہ ۔ ییٚمو منٛز چھ
اَکھ بٔنِن اَکھ اَتھ پیٚتھر تھاوان تہٕ دوٚیم چھِنہٕ اَتھ رٕچ بیٚیِس اوٚنٛگجہ سِتۍ باقٕین
ہٕنٛدٕن پیٚہٕ ٹھ اَتھن پیٚہٕ ٹھ دوٚ چھِنۍ ہیٚکِتھ وار واٹِ نیوٚک نیوٚک ہیُو دِوان ۔
تہٕ یہ وَکھنے اَتھ برابر ٹھِسس سِتۍ گیوان ۔
" اوٚکُس بوٚکُس، تِل وان، ژوٚکُس، اوٚنٕم بطٕخ ، لوٚدُم دیگہٕ رحمان
راجس، گُراہ پیاسے، گُرٕ کھیٚتسے، بٕنگے، لعبر، ژٕنگے ، شال، کیچ کیچ،
وانٛگ ، نو، برٛٹِچ ، بیٚتنے (یا جٔبجے) کھٕتسے ہیٚنز، ٹُنگاہ ، یتھ پیٚہٕ ٹھ ، منٛگاہ، بوج
بوش تہٕ بیچ " ۔ یتھ اُکس پیٚہٕ ٹھ " بیچ " کرٕتھ معلوم اَمہ پتہٕ چھُ سُہ شوٚر ژٕرع
کران ۔ تہٕ یہ چھُ بیٚتھے کُنہ چَلان ۔
اَتھ چھ مختلف علاقن اَندر مختلف وَکھنیہ مگر ابتدأیی یا عام
صورتھ چھِنے ٹٔنگ بٔلہ ہیٚشی ۔ بیاکھ صوٗرتھا تہٕ لُوزی تو یہ چھِنے ہَناہ ٹٕنگ
اُصلس جایہِ نزدیک بوزنہٕ یوان سہ " ہُنہ کُس، بٕہ کُس ، تیٚلہِ وَن، ژٕ کُس
شال، کیچ کیچ ، وانٛگ ، نو ، برٛٹِچ ، ہارِس ، یٔرنی ، چھِوٚکُم ، برٛیچ ، بیٚتنے
ٹیکس ٹیکاہ ، رحمان راجس، گُراہ پیاسے، گُرٕ کھیٚتسے ، بٕنگے ، لعبر ،
چھٹٕنگے ، کھاہ ، برٕکھاہ ، جا "

۵ ۔ پرٛیژھ

زان تہٕ مشداہ ۔ اَمیُک تلفظ چھُ " پرٛیژھ " تہٕ ورتاوس
منٛز یوان ۔ یہ چھُ پرٛیژھ ساتُک عام گنٛدُن ۔ اَتھ نہ چھِنے وقتیچ نہ جایہ

پننِس نہٕ فرِشتہٕ تہٕ بُہتہٕ روزٕنۍ پابندی کٲم کران تہٕ یِتھکہٕ اِنسان
یِہ کٲم تہٕ سیٚٹھاہ کرِتھ۔ یِہ چھُ کٲشُر ذہنُک اَکھ عقلہٕ، دانٲیی تہٕ دوستادی
بوٗزُنت دِیُت تہٕ یادٕ وادٕ۔ یِہ چھِہ ساناہ بکار یِنہٕ وول چیز۔ اَمہِ سیٚٹھاہ چھُ
شُری لاگزی بیٚتھِ کٲشر اِنسان اِستعارٕ تہٕ تشبیہن ہِند استعمالُک
کھٹہ کھیٚتھ منز عادی گژھان تہٕ اوٚہند کلامہٕ چھُ حُسٕن تہٕ میوٕ گژھان
غمہٕ تہٕ دوہ کیُہ بٔرتیس کلامہٕ کِس اِظہارَس منز چھُ نرمی تہٕ حلاوتہٕ بادٕ گژھان۔
اَکھ شخص چھُ گرٕ خٲلی آسان۔ تَس چھُ کانُہ۔ پرٛژھان "چھُیا سٲ کینہہ"
تہٕ چھُس جواب دِوان یوٗ ہے ہنا غمہٕ بٔرتہٕ انداز "ہنتہٕ سادٕ وردٕ بانے
کافی۔ صرف چھُ انداز تہٕ صورتھ وَنان زِ چھیٚ نیر چھُس۔ مگر کلامہٕ چھُنہٕ
کربوٗتھ یا ناقٲبلِ برداشت گژھان۔ تہٕ احساس چھُ دوشونی طرفن کٲم
کرِتھ اِنسانَس اَصل مطلبس تام واتناوان۔ یِتھی کٔنہ چھُ مختلف وقت
روزانہٕ چہ زندگی منز دوہمِس ہنتہٕ لٹہِ یوان ییٚلہ کٲشر اَمہ شایستگی
تہٕ عقلمندی، سیمزٕ تہٕ زانوٕ جار تہٕ بیکر تہٕ گاٹہٕ ہارُک ثبوت پننین
کتھن منز، کلامن منز تہٕ وچھنس، بیہنس تہٕ ورتاوس اَرتاوس
منز ہیٚش کران چھُ۔ یِہ پرٛتھ چھُ اَمی قیمتُک اَکھ عمل یُس شہرن منز
عام طور اَکثر ذہنس شِکس دِیتھ ممکن چھُ سماجن ایجاد کرِتھ قدم ترقی کُن
پکناوٕنت چھُ تہٕ اَمیُک خزانہٕ چھُ دوہ دِش مالامال گومُت، گژھان
تہٕ چھُ تہٕ گژھان روز تہٕ بڑونتھ کُن ہر ہمیشہ۔ ذٔنہٕ پیٚٹھ آدم لُبسو تیتن۔
یِہ چھُ پرٛتھ کُنہ جایہ اکار بکار یِنہٕ وول تہٕ فایدٕ ہند آسنس سیتی سیٚٹھاہ
فرحت تہٕ دلچسپی بخشن وول چیز تہٕ تہٕ دِماغس ورزش دِنہٕ وول تہٕ
رنگٕ گرٛٹن دول سامان تہٕ۔ یِہ چھُ غارِ ترقی یافتہٕ زمانہٕ پیٚٹھ شوٗر گومُت۔

تہٕ ترقی وٲتس زمانہٕ کس آخری حدس تام چھُ وچھان گژھان۔ یہ چھُ کٲشرین انسانہٕ سٕنٛدِس نارس نارس تہٕ زٕگہٕ زٕگہٕ منز نوٚوکنس سیٖتھے پنُن میوٚنھ تہٕ قوٚوتھ بَنان، تاثیر بخشاوان روٗدمُت نہٕ، زوٗزتھ تہٕ تہٕ روزِ تہٕ۔

رٕگنٛدان وول۔ عام طور چھہٕ ذٲنی تہٕ کُنہٕ ساتہٕ جاے تہٕ ٲکس جایہ بِہِتھ آسان اَتی چھُ اَکھ "پرٛیٛڑ" ژھاوان تہٕ باقین یا دوٚیمیس چھُ پہرا دماہ سوٗنچ دِنہِ پیوان تہٕ جواب پیوان وَنُن۔ کُنہٕ ساتہٕ چھہٕ زٕ سے شُرٕ یا ہٕ وٲنی پرٛیٛڑ پرٛیٛڑ کران۔ یکان یکان تہٕ، بَنہٕ کھیوان تہٕ یا باقے کُنہٕ وِزِ تہٕ۔

صوٗرتھ چھے یِتھہٕ کُنہٕ اَکھ شخص یُتھے پرٛیٛڑ دِوان۔ مثالے شہ وَنہٕ: "نظرٕ یتھے نظر ژھوم پھیپہ منز پٹنس، سعہ کینٛژ ے داوِ ژھینٛپہم وَنہٕ ہانہٕ وَنہٕ کس۔" دوٚیم چھُ اگر تس پتہٕ آمِس یا سوچھنہٕ تہٕ فکرِ توٚرِس ساری اَمہٕ قسمکہٕ رنگ، نقش تہٕ امکانات نالہٕ مَتھ وَنہٕ شہ جواب۔ کُنہٕ ساتہٕ چھُ شہ زٕ، ترٛے جواب وَنان تہٕ آخرس صحیح جواب وَنان۔ کُنہٕ ساتہٕ تہٕ کینٛہہ۔ کُنہٕ ساتہٕ چھِ تِمہِ سٕنٛدی ساری جواب غلطے اوت آسان۔ اگر مقابلہٕ اَکہٕ کھوتہٕ جاے آسن، نتیجہ چھُ کانٛہہ بیٛاکھ وَنُن تہٕ سے چھُ وَنان، نتہٕ چھس وَنَن وول دِوان "مے وَن کُنس تل" اوس سے صحیح جواب دِیِس "کرتانی ژھوپہ"۔ اوس سُنے صحیح تہٕ دِیِس "نساٚ"۔ آخر چھُ وَنَن وول یمن سارنے یا اَکِس سِتہٕ تعداد مقابلہ آسہِ، دِوان۔ برٛونٛہہ ما مولتھ دِتھ، "اَدٕ ساٚ دیو گام" یا نے زیوٗ سیٖتی بخشاوٕ دیوٗن مے اَکھ گام۔ جواب چھس ہیلان "زن سا اسلام آباد" یا بیٛیہ کانٛہہ گام، شہر یا قصبہ چھُ دِنہٕ یوان۔ شہ چھُ اَدٕ

وَنان ۔" اَدٕ ساس کوٚرٕتس راج ناج دِیا" تیٚنۍ کٔس پیٚرس راج ناج یِہٕ
تمٕس کھیچھ ژٕر تہٕ کھیمو بٔ تہٕ بادشاہ ، ژٕ کوکھ ہیٚر نہٕ ، پچھیرن
آوٕسے بَر نہٕ ، تہٕ دوہ لہٕ چھٕلیچھ اَدٕ وَنے " (اَکھ مٕنز چھہ کٔنہٕ ساناہٕ
شُرِہ " تہٕ کھیمو بٔ تہٕ بادشاہ " بٔنِتھ بَدَل وُلٕٹہٕ وُلٕٹہٕ وَنان تہٕ ژٕن
گوٚ " ژٕ تہٕ ہٕنٛزٕ ون آلہٕ ، موٚ کرٕ لاریہٕ سے گلہٕ ، تہٕ دوہ لہٕ چھٕلیچھ اَدٕ وَنے ")
جواب چھُس میلان یورٕ " آکھا ؟ " دٕ بٔنِتھ " آس چھٕلیچھ " وٕنٛنٕ دل
چھہ بٔنِتھ وَنان " گژھن دٔرِی باون " جواب چھُہ میلان " سٔنٛنٕ دٔرِی باون "
سوال چھُہ سپدان " ہٕنٛدر یا کیٚنہٕ وُشنہٕ " جواب چھُہ میلان " ہٕنٛدرٕ
اگر سہہ ون " وُشنہٕ " نیٚرِتھ ژٕ لہٕ پٔریٚشٕ دول چھُس ٹاوس ژٕلان ، تہٕ
کیاہ زٕ امیٚک چھُہ تاثرٕ یہ زٕ تہٕ ہسأ گوٚ " گرٕ ہٕ میچھرٕ " پہ چھُہ یک دم زیو
شُباۓ لیچھ وَنان " نہ نہ ہٕنٛدرٕ " امہٕ بٔنِتھ چھُہ پٔریٚشٕ دول وَنان اَصل جواب
مِثالے پیٚٹھ مہ پٔریٚشٕ ہٕنٛد جواب چھُہ " زٕون " کٔنہٕ ساناہٕ چھُس مقابلہ
دول وَنان " وَن ساۓ یِیچھ پأٹھۍ " پٔریٚشٕ دول چھُہ ہیوان تشریح یٚآدٕ
کرٕ نہٕ ییٚتھ پأٹھۍ :
" وُچھ کھٕرزٕمس پیٚٹھ چھے زٕون ، سہ چھے دُنیاہس تہٕ
ہمیٚہ سٕر تہٕ خوٚ صوٚ حُسن تارکھ نبٕس ہمیشہ سٕر وَنان یانے ہمیشہ ژوٚرٕت
آیہٕ ہتھ تہٕ کیٛا زٕتب تہٕ چھُہ دوٚرِ نظر ییٚنہٕ والہٕ آبکھٕ پأٹھۍ نبۄل تہٕ سر چھہ
شکلہٕ گول تہٕ بوٚڈ ۔ اَتھی چھُہ دَپان زٕون " میٚتۍ ژٕ اوٚ نظر تہٕ سہ تہٕ کیٚنٛز
ژھیٚنیم داوٕ " یانے " ژٕ ژٕ ہیا نہٕ زٕن ژھوٚکے یہ " اوٚت وانان ۔
وُچھو زٕون تہٕ تارکٕن کُتھ گٔنٛڈے نظر ژٕ ادان تہٕ کلہٕ پھیران چھُہ بوزنہٕ یوان
سوہ تہٕ داوٕ ژھیٚنان ہنٛتہٕ ۔ امہٕ بٔنِتھ چھے زٕون دَپان " وٕنہٕ ما تہٕ وَنہٕ کٔس "

سو ماہیکیہ کنھہ کرِتھ تہٕ وُنِمُن تس چھُ بکار۔ یہ چھُ سارِنٕے اُچھن
تل۔ جواب بوزِن وول چھُ مطمئن گژھان۔ تہٕ دوٚیُم پرٛژھہٕ بوزِتھٕ تہٕ
تنھہ صحیح جواب دِنہٕ خاطرٕ تیار روزان۔ پتھے کُنہِ ہیٚلہِ پرٛژھہٕ وول
پننہِ کُنہِ تہٕ پرٛیِژ جواب صحیح بوزِ مقابل شرٛس نِشہِ تہٕ دیان چھُس
وَن ساعدہ نیٖ ژِ۔ پتھے کُنہِ چھِ ہیم کام وادیاہ اوٚرِ لیوٚرہ میوان تہٕ واریس
دِوان۔ زبانی زبانی۔

اَمہِ تلہٕ چھےٚ دُنی ہیٚچھ ہر وقت بدلس روزِ پیچ ناپایداری تہٕ
موٚحسوس گژھان۔ فکر چھُ تران اُتی یَس اَچھہٕ یہ دُنیا سورُے وُنی
آسہٕ تہٕ اُتی آسہٕ شہٕ چھوٚنے تہٕ چھوٚتے تہٕ، ہیمن تبدیلین چھےٚ نہ تار
لگان۔

۶۔ کوٚت کوٚت ووٚتکھ

موٚسمن منز
زان تہٕ مُداہ۔ یہ چھُ وَند رِتہٕ کالہٕ دوہ نوٚنی
اندر یانہٕ بیٚرِ تہٕ گیندنہٕ لیوان۔ عام طور شرٛیس وَدِ وُن یا ہیوٚڈ کرِ وُن تس
توجہ ڈالنہٕ موکھ تہٕ چھہ کینٛہہ گینٛدنی جاری آمٕتۍ کرِتھ۔ یِنہٕ چھُ عموٚماً
تِمن منز۔ تہٕ اُتھ اندر تہٕ چھُ اکھ فلسفہٕ ہیوٚ ورژھنہٕ ونہٕ آمُت۔ تہٕ
چیزن منز درجہ دَرجہ تبدیلی تہٕ پھیر موٚحسوس کرنُک چھُ آمُت
ذکر کرنہٕ تہٕ شرٛیس تہٕ چھُ ہیمن تبدیلین بیچھ اعتقاد پوخت
کرنہٕ آمُت۔ ہیمہٕ زن پتہٕ وُنتھ کُن زندگی منز لیوان روزن چھُ اَمہ
علاوٕ چھِ پننہِ چیز منز اَدِ شہٕ دوہ دِ بتے اُسی تَن بیاکھ تہٕ حِصہ دار
تہٕ شرٛیک زانُنُک احساس مضبوٗط کرنُک وَنتھ ہاونہٕ تہٕ یہ تالیم دِنہٕ

اَکھ لوکٕٹ موکٕٹ ہوٗرِتھ نٔژِس بوٚنہِ کِنہِ پیش پیوان کرنہٕ۔

گَنٛڈان وَل۔ اَکھ نٔژ چھُ دوہ دِنہٕ روزان تہٕ بیاکھ چھُس
پٔتھ کنہ بِہِتھ ہیٚکِین دوٚن بِہِتھ بیٚنہِ اَچھِ نہٕ، باپتہٕ تہٕ اُمِس کمرِس
کُن بُہتھ کرِتھ روٗزِتھ، تھوان تِمِہٕ ہیوٗ روٗزِتھ۔ تہٕ دِیان چھُ
بۄنٛہ ٹھوٚہِس "پکھ سا"۔ شہ چھُ پکان تہٕ پٔتِمُ نہٕ چھُ پکان۔ تہٕ پکان
چھِہ یہ وٕ کھنے گیوان بِہِتھ کُنٛزِ پٔتِمُ: کوٚت کوٚت وٕ ونکھ،
بۄنٛہ ٹھیم: شابان پوٗر (یا) شاہ باد ڈوٗر۔ پٔتِم: تَنہٕ کیاہ کھیوتھ
بۄنٛہ ٹھیم: دوہ دِنہٕ ٹوٗر۔ پٔتِم: ہیٚتھ وُنۍ وُنۍ۔ بۄنٛہ ٹھیم:
تھاویٚو ہے۔ پٔتِم: شہ کمہٕ کھیوٚو۔ بۄنٛہ ٹھیم: کاوَن۔ پٔتِم:
کاوَن کیاہ کوٚر؟ اَکھ سیٚنہِ، کرِ تہٕ پِچھِم، کرِ تہٕ پِچھِم، وار باوہٕ لیٚہہ تہٕ
اَکھ سیٚنہ بۄنٛہ ٹھہِس کرِتھن منٛز تہٕ کانٛہِ نِل کِتہٕ کِتہٕ کران چھِتھ
زِ شہ بۄنٛہ ٹھیم چھُ اسان اَسان پتھر پیوان۔ تہٕ پَتہٕ چھِ ہیم اوریوٚر
اَکھ اَکی پٔتھ جایہ روٗزِتھ گنٛڈان۔

۷۔ اَڈٕ پور مَنہٕ پور

زان تہٕ مُدٕاہ۔ بیٹھِ مہ کَتھہ نکی یاٹھ چھِ بتہ اَندر ممبر وَنٛد
بِنہٕ کالہِ گنٛڈنہٕ یوان۔ اَکھ اَندر چھُ اَکھ بیٚبس کُنہِ کُنہِ وَقتہٕ بار تلنگ
احساس لگان بیٚبلہِ زَن بِنہٕ واجنہِ زندگی منٛز بتہ چھُ کُنہِ کُنہِ ساتہٕ
مُمکن آسان بیٚسنی چھُ از کل تہٕ منٛز منٛز تہٕ تراونہ وَقتہٕ جادے بچھیرٕن
والین نرنگرو انین ہیٚند نقل تہٕ اَکھ منٛز۔ بیٚبلہِ زَن گامَن منٛز دُکان
اُسنہِ تیٚتہٕ آسان تہٕ دوہ نی اوس بجہ ہر منٛز کیٚتھ چیز مصالہ، ناس ع

ژوٚپہٕ بیٚنہٕ پٲنٹھ کینہہ ٹُلان تہٕ کامہٕ پٮ۪نٹھ کامہٕ چھیدان کنان۔ اَکھ تھوٚمبر اوس ماہِرٕ تہٕ لوہ کنٛٹھ لوہ کنٛٹھ پر ماپہٕ تہٕ سیٚنٹھ تھوان۔ دانیس، توٚمبس یا نقدٕ پیسے اوس کنان تہٕ دانہٕ توٚمل تہٕ اوس بارٕ ٹُلان بیٚنیس لچھہٕ ہیٚر ہُنٛد۔ یا اُسہ نیٚبلہٕ منٛژٕ بور سأرِ تھٕ اَکِس بیٚنیس حایہٕ چھینٛہ پٮ۪ان دانہٕ ونہٕ نمہ تیٛک تہٕ چھُ اَکھ مہر کینٛہہ نتہٕ کینٛہہ نوٚموٚنہٕ "نُنیرٕ نِگہ" سیٚتھ۔ بیٚنیہ چھُ اَکھ ہنز انسانہٕ سُند تھوٚد موٚل تہٕ گُنہ رٕ نٕ اَمُت۔ لچھا ونیٚتھ گوٚ بےشمار نمہ ویٚنکہ پٲسایہٕ یا ونہٕ مُطأبِق۔ اَدٕ یہ انسان کینٛہہ مَنٛزٕ کُر تن نو نہٕ چھُس بےشمار موٚل۔

گُنٛدرٕ ول۔ اَکھ شُر چھُ بیٚنیس شُرِس پٮ۪نٹھ کینہہ بار ٹُلان یتھ گُنز بار کھٔسنہٕ وول چھُ تس شانن ہیٚرٕ دِتھ تہٕ بُروٚنٛہہ کنہٕ تُھٕس ٹکل ؤلِتھ ہیٚو تھوان ڈیٚنجرسان۔ بور وول چھُ نمس کَہ تھپو شیوٚر کُن یاوہ نقب کران ہیٚو اَتھو سیٚتھ پوٚت کُن تہٕ پھیرتھ۔ تہٕ وودنہٕ یکناوان باقیَن شُرِین ہیٚمہٕ اتہٕ آسن۔ یا چھُ گرِس ہنز باقیَن یأژن کُن گُنٛدان گُنٛدان ونان: "اَدٕ بور مَنٛزٕ بدر ماسأ ہیٚنیہ دو" اور چھُس کانٛژھا ونان "موٚل کیٛاہ چھُس" تہٕ چھِکہ دِیان "رُوہ یہ لچھا" بیٚیہ چھُس اور ونان "کام کیٛاہ چھُس" بور چھُ یہ ونان "ہیٚر وٕشُن تہٕ لوہ تہٕ جھیرُن" اَتھو سیٚتھ چھُ سأری اَشناہ تراوان تہٕ مَنٛزٕ بأرِ وول انسان چھُ وسان لوہن بیٚیلہ ونان چھُس یورٕ "نُسأ نُسأ یا گُنہ سانہٕ" اَدٕ سأرِ ژٹ گوٚ۔

٨۔ جُف طاق

زات تہٕ ہُلہ اہ۔ یہ گُنٛدُن چھُ عُمومَن ژیٚر وقتس منز گُنٛدنہٕ

پوان۔ یئیلہٕ آنٛچہ وۄفوٗر چھےٚ آسان۔ شُرۍ چھ عام طور ژیر کھیوان تہٕ آنٛچہ ژٕنٛدن تہٕ ہلمن منٛز سوٚ ہراوان۔ یہ تہٕ چھُ اَکھ تغرٕبی گٔنٛدنےٚ تہٕ زٕ شُرۍ چھ گرٕ اٚنٛدرٕ کنہٕ یا نیبرٕ مٲدانن منٛز تہٕ اَنٛد کُن بہہتھ تہٕ یہ گٔنٛدان۔ اَتھ منٛز چھُ اَکھ خاص سبق یہ میلان زٕ بہتھ حرف زٕ گوٚڑ کٔرتھ یا اندازٕ سیٚتی چھِنہٕ زٕ بنٛنےٚ اوت ہُلیٖ کہ ہارٕ تہٕ پوان تہٕ زیٚنٛنہٕ اگر پوان تہٕ چھُ شہ چھُ آسان سیٚٹھاہ کم موٚلک تہٕ چھہ ونی تہٕ بیےٚ مایہ۔ اَوے چھ گٔژھس طاقس حرف آنٛچہ نےٚ گٔنٛدان۔ جادُس جادٕ بیٚیلہٕ تہٕ آنٛچہ آسن نٔیلہٕ کنہ پھٔلین۔ موٚلیُک چیز تہٕ سرمایہٕ زیٚنٛنہٕ خٲطرٕ چھ اَتھو کھوٚرو، دِلہٕ جانہٕ میحنتھ پوان کرٕنی۔ یہٕ چھُ وقت گٔژھ ونس سیٚتی سیٚتی لوٚگٹ موٚگٹ حساب ہیٚچھنک اَکھ جان طریقہ تہٕ مانٕنہٕ پوان۔

گٔنٛدٲن ول۔ زٕ شُرۍ یا اگر زیادٕ آسن توٚتہٕ زٕ زٕ شُرۍ چھ الگ الگ۔ آنٛچہ اَٹھ پادا، اَٹھ پادا یا جادٕ جادٕ بیٚیٹھ آسکھ ینٛنس نٔنٛنن ہلمن منٛز ہیٚچھنہٕ بہان۔ کھووِرٕ اَتھٕ چھ ہلمہٕ لوٚنچُن اور پورٕ تھٔچھ گُرٕ تھ وٕٹھتھ رٔٹان تہٕ دوٚ چھُن اَتھٕ چھ ہلمس منٛزٕ ے تھوان۔ اَکھ چھُ شوٗرٕ ورٕ کران۔ آنٛچہ پننس اَتھس منٛز موٚٹھ وٕٹھتھ تُلان تہٕ بیٚیس کُن ونان "وَن سا جُف چھا طاق" شہ چھُ تورٕ اَکھ چیزاہ ونان۔ اگر موٚ چھہ وٲلس اَتھس منٛز جُف (زٕ، ژور، شےٚ، آٹھ یا جادٕ وغیرہ سیٚتی باگرنہٕ یِن لایق تعداد) اوس ہمہ اوس نی دوٚنمت شہ چھُ نمہ آنٛچہ تمس دوان تہٕ وغیرہ نی چھُ شہ باز تُلان تہٕ دوٚیمس کُن تھٔفےٚ کٔنٛز ونان۔ اگر وغیرہ نی وَنن وٲلی سٕنٛدِ وَننہٕ خلاف اَتھ منٛز اوس مَنٛلن نمہ وَنن جُفت تہٕ اوس طاق (اَکھ، ترٛےٚ، پانٛژ یا جادٕ

دوہ یہ سیٚتی بأگرِتھ اکھ ہرہ وِینہ) یا تمی ووٚن طاق تہٕ مہ چھہ مٕنز اوس
جُفت نیٚلہ چھہ تسُند وُنٔن وأجی سے موہ چھہ وأرِس کُن تیٚنِز آنچہ دِنہٕ
آسان بیٚنز موہ چھہ وأرِس موہ چھہ مٕنز آسہٕ ہٕن۔ بیٚنتھےٚ کُنہ چھہ ییم گنٛدان
روزان۔ یہ جُفت طاق وَننہٕ خأطرٕ چھہ شُرہ مختلِف طرٕیقہٕ شیٚنٛد شیٚنٛدُسے
وَننہٕ وَرأے تہٕ وَرناوان۔ مِثالے اکھ گوٚ بیٚنہٕ موہ چھہ وأجی شِنٛدِس
پیٚٹھ اکس پیٹھ چھہ یِنہٕ نیٚپھٹ تہ سیٚنز اونٛگجہ سیٚتی مُلس وٕٹھتھ
گیٚنہٕ ہیٚشہ کھالان تہٕ وُچھان یِم چھا جُفت گِنہٕ طاق۔ یہ تِہٕ تیٚرِنی چھہ
وَنان۔ یِتہ چھہ کُنہ سانہٕ ٹھپکہ نیران تہٕ ییمَن چھےٚ اَنج پَنٛدہ بہان۔

کُنہ سانہٕ چھہ موہ چھہ وول خأجی موہ ہٹہ وٕٹھتھ تُلان تہٕ وَنان
"جُفت چھا طاق" اگر ہیمہ یہ زُرُز تہٕ ووٚنُن "چھوٚنی موہٹہ تہٕ کُنہ گاو"
تہٕ خأجی موہ چھہ وأرِس چھہ اَمِس کُن پانٛژ آنچہ پانٛژو اونٛگجو بدل پرِنہ۔
اگر پھِرتھ ژراو نیٚلہ چھہ وُنٔن وأجی سے تَس کُن پانٛژ آنچہ برہٕ نہٕ۔ اَدٕ
یہ وَننہٕ تہٕ "چھوٚنی موہٹہ کُنہ گاو" وَننہٕ وَرأے مگر یہ خأجی موہ ہٹہ چھینہ
گِنٛدن وأرِس یہ پیٹھ سانہٕ تُلنس حق۔ مٕنز کُنہ سانہٕ ژورِ پانٛژ بازِ
یَتہٕ ہیٚنٛکہ اکہ لٹہ کرتھ۔ کُنہ سانہٕ چھہ یہ شرط تہٕ لیوان ٹھوٚنہ ز "چھوٚنی
موہ چھہ" نشأ گنٛدو۔ نیٚلہ چھینہ چھوٚنی موہ چھہ گِنٛدن آسان۔

۹- جمأی جٕجیر

زان تہٕ مُدّاہ: اَمیری، غرِیبی ہِنٛد فرقہٕ وَرأے اکھ
اکس سیٚتی موہ جبنت کرنک تہٕ شُہ بارِ تُلیتھ یکنا ویمک ادٕ چھہ بڑان اَمہ سیٚتی
یِتہٕ چھہ ریٚنز کالی عوٗمٕ موٚمن کالہٕ پَیتی گنٛدنہٕ یوان۔

گَنٛڈن وَل ۔ ترٛییٚ شُرِ چھِ سمان ۔ ژٕ چھِ دہ دہ ترٛزان
برونٛہہ کُن ہیٚتھ کرِتھ لر لر ۔ اَمہِ پتہٕ چھِ تِم پنٛنین دو ٹوٗپی دہ نوٗپی
اَتھن اوٚلنٛجہ زالین منٛز ترٛاوِتھ جونٛگھر ہیٚتھ گُران ہیٚتھ کُن ژٕ چھِ رٕتھ
پانسے پانسے ہیٚتھ ۔ پتہٕ چھِ تِم ہیٚم زوٗن پوان ۔ سُہ چھُ اَکھ کھۄر اکِس
تہٕ بیاکھ بییِس اَتھن منٛز یِکا ہیٚکہ پاٹھۍ تھاوان ۔ تہٕ سیٚٹھ بیٚٹھ واکھاکھ
اَکِس پٮ۪ٹھ بیاکھ بییِس پٮ۪ٹھ ہیٚکس پیٚٹھ تھاوان ۔ تِم ژٕ چھِ نیران ۔
ماتھہ پیٚٹھ پانٛژھ دہ گز دوٗر یوٗتانۍ حد مقرر کومُت آسہٕ ۔ تِم بییہ
یکان چھِ آسان ۔ سوار شُر چھُ یہ وَنان آسان گیوان لیبہٕ منٛز "جھالی جھٕجیر"
تِم ژٕ چھِس وَنان "تموکاہ" ۔ سُہ چھُ بییہ وَنان "ہوکاہ ہوکاہ" تِم چھِ
وَنان "تموکاہ" یہی یِہی وَنان تہٕ گیوان چھِ تِم تَمِس پیٚٹھ واتان تہٕ
سوارس چھےٚ پوٗر گژھان اور پھیرِتھ بییہ ماکھتس پیٚٹھ یہی وَنان
سوارس مےٚتھ واتنہٕ ۔ اَمہِ پتہٕ چھُ دوٚیِم لَکھان سوار تہٕ پتہٕ ترٛیِم
ہیٚتھے گژھن ۔ گژھن سانہٕ چھُ اَکہِ بوڈ پہن شُرتہ لہ کٹس شُرِس پیٚٹھ اَتھ
بوٗت کُن جونٛگھر کرِتھ پھیرِتھ سوارس دوان یہ وَنان وَنان "جھالی
جھٕجیر تموکاہ ہوکاہ تموکاہ" مگر اصل صورتھ گیندِنچ چھےٚ
گوڈنیچ ۔

۱۰ ۔ گبر گیٚنٛدُن

زان تہٕ حصلہ ۔ یہ چھِ جادرِ لعہ کٹین لعہ کٹین شُرین ہُند
گنٛدن تہٕ دۄرہ کُن ۔ اَمہِ گیندِ چھےٚ شُرین وٕرزش خاص کرٕ گیور تزٛ لنگ
قوو تھ پادٕ گژھان ۔ کیٚنہٕ شُرِس کالِس ہیٚتھ گنٛدن کرِتھ چھُنہٕ پتہٕ کانہہ نقل تھل

شُرِس کھیٚنہٕ رٕسے یِوان۔ اَمہِ خاطرٕ چھُہ آنگٕن یا کھُلہٕ جاے درکار۔ ژنکہِ
شُرہِ چھہٕ کَرٕن ہُنٛز شنٛدٕ کالہٕ پیٚٹھ بیٚہتھٕ گِنٛدٕ گِنٛدان۔ تہٕ گرٕہ کیٚن بیٚہتھٕ گِنٛدٕ
جاےٚ کرہٕ ہتھ توس تہٕ ژلان۔

گِنٛدٕنٕ وٕل۔ اَکھ شُر یا جاےٚ شُرہِ چھہٕ اَکِس جایہِ سٕمان
تہٕ پَنٕنہ تَرہِ کھوٚلِتھ چھہٕ کھوٚوُر یا دۄ چھُن کُن ژٕلے رٕٹِتھ کھوٚوٕرٕن پیٚٹھ
دوٚہ دِنہٕ نژان۔ وارٕیاہ شُرہِ چھہٕ تِنٛوٚت نژان زِ پَنٕنہ نژان نژان چھُنہٕ
تِہٕ ہِنٛد سوٚرے جِسم بوز نےٚ یوان اصل حالہٕ بلکہ یوٚہے گردِ پیٚٹھ پلوٚن ہُنٛد
پَنٕنہ چھُہ دُچھان وارٕیاہ شُرہِ یا اَکہ کُھہ تہٕ جاےٚ بیٚیلہٕ آسٕن زٕ کُس شُر
پیٚیہٕ بوٚنہٕ تھٕ تہٕ کُس گِنٛدِ جاےٚ رٕٹ تہٕ جاےٚ کالس۔

۱۱۔ ژٲنٛٹہٕ ہال

زان تہٕ مقصد۔ اَمہِ سیٚتہٕ چھےٚ شُرٕن ہُنٛز ژٲنٛٹہٕ ہالس کُن
محبت تہٕ دِلچسپی پیدٕ گژھان۔ یِہِندِس کُنہ لےٚ تہٕ شوق ہُران۔ ژٲنٛٹہٕ ہالہٕ
مُطابِق اَدب تہٕ تمیز ہیٚچھنہٕ چھُکہٕ کوشش کران۔ یِژانہٕ بیٚیٹھ چھُہ جاےٚ اوٚخُن
صاحبنےٚ ژٲنٛٹہٕ ہال چلہٕ وُن رِژٕ دمت۔ اَمہِ کِنہ اوس اَتھی جاےٚ نقل یوان
کرنہٕ۔ تہٕ چوٚبن ہُنٛد تہٕ لور سیٚتہٕ لاینہٕ ٹھ بےٚ حد سِلسِلہ اوس اَتہٕ تہٕ چلان۔
تمہِ پتہٕ دُچھا وُچھی سیٚتہٕ۔ یہٕ سِلسِلہ چھُنہٕ ووٚنی تِنٛوٚت عام یوٚت بروٚنٛہہ اوس

گِنٛدٕنٕ وٕل۔ وارٕیاہ شُرہِ کور نیٚچوِہ اُسہِ سٕمان۔ بیٚہتھ گِنٛدٕ زَن
تنیٚلہٕ اوخُن ژٲنٛٹہٕ ہالہٕ سٕمان اُسہِ۔ تہٕ اَکھاہ اوس اوخُن صاحب بَنان
یا پَنٕنہ پَنٕنہ ووٚنی ماسٹر صاحب تہٕ گرِسے لیٚس زَن بوٚڈ یِہن ژٲنٛٹہٕ ہال گژھن
دوٚل تیٚژ کول ہیٚٹو آسہِ ہےٚ۔ تنہٕ گِنہٕ وقتنہٕ بدل تہٕ کانٛہہ بیٚیلہٕ تہٕ ہُنٛدٕ ہِم

آسہ ہے۔ اَتی اوس شہ شرین لاٹین منز بہناوان کینہہ اور یور سوٗ تیمبر ژھٹ
اُنتھ اُسہِ تِم کاکد وَرق بوٗنتھ کنہِ ژٹان تہٕ اَڑی نوٕ یوٕ نوٗرِ اُلیف، بے
نے، تے پران۔ اَڑی ایک، دوٕ تین بیٹھنی ماسٹر اَدِ اَکھ بایہِ ژنی اُسہِ
تھر کنین بیچھ یا بیٹیہ گنہِ تھزِ رَس بیچھ ژِ نگ تھاوِ تھ نتہٕ نے
کینہہ نیلہ اوس اَکھ بایہِ لَڑکہ بیتھی ماسٹر بینہ ہَن کوٗٹھی تہٕ کھونو ٹھ
پیٹھ رِس دِتھ وایہ وایہِ ژاٹہِ شرو منز (حرف نیچوی سوٗ ہنوی اوت)
گُرسی تھینتھ روزان۔ تہٕ ماسٹر اُسہ لوری سیتھ بہاہ بیاہ کران تہٕ منزو
بُلی لوری سیتھ زبراہ بیتر کران۔ کاتیہ بُلی خطا کھاٗ لیتھ ہیلیس لَڑکس
اَٹس کھاٗ لیتھ ژِ ندٕ ا ژِ ندٕ ا مگر لوٗٹ لوٗٹ دِوان بیتھ تہٕ تمس لَگہ ہے
بیٹیہ اوس نہٕ کوری سوٗ ہنوین لابینہ پوان۔ حرف بیم کرنہٕ۔ شہ لَڑکہ تیس
سزا لگان آسہ ہے اوس اُنجھ کران "بس جناب، ماسٹرجی او
صاحب بس خفن، دوٕ نی نخفن کرِ" تہٕ اَتی اُسیس کن تِگرِ کرناوان بیتھ دِ ہے
بایہِ تکہٕ بیرِ بیتھ کینہ نر تراوِ تھ کنن تھیچہ کرناوِ تھ۔ کاٹہ ناوہِ یہ گرِ تھ اُسہ
ماسٹر با اوخن صاحب چھٹی کران یا بتہٕ کھینہ تراوان بیتر۔

۱۲- نار زالوٗن

زان تہٕ مِشداح۔ یہ چھُ عوٗموٗمن یوٕ رِ تہٕ وند گنیدینہ پوان پیلہ
گُلین خوٗصوٗصن بوٗمین ہَن کاٗفی میقدارس منز بیتھر چھُ پیوان۔ شروٗن
چھُ کانگرین نار حاجتھ آسان۔ منز وندس تہٕ اگر شین آسنہٕ کم آسہ
نتیٗ لہِ تہٕ چھُ پَرِ شیہ وِشیہ اور یور سوٗ تیمبر تھ اَند کُن گتہ جایہ زالان تہٕ پینتھ
ضوٗرور یاتھ پانے جہیا کرِ نِکی ساما نہٕ کرِنی تہٕ ہیچھان تہٕ گنیدینہ ہنا

تہٕ کران۔

یِکہِ دان وَل۔ واریاہ شُری چھہ سمان تہٕ اَتھی چھہ ساری ہِینہٕ اَنٛزراہ یا ژٕرِشیہ، کاٹھ بیترِ سوٗمبران تہٕ کانٛسہ ہٕنٛزِ کانگرِ منٛز تہٕ چھیوٚ کاتٕرٛ اوٚدٕ چھس نار دِوان۔ پھِہ کِہ دِوان دِوان چھس ہیٛاوان تہٕ اَتھ چھُہ ہُنگالہٕ وَہ کھان یہٕ چھُہ پیوان جایہٕ دُور ہینہٕ زالنہٕ۔ اَمہ ہِینہٕ چھہ ساری بوٗکیوٗ سیٛتھو یا کُنہٕ نزدیکی گرٕ منٛزٕ کانٛسہ کرٕ یوٗژھاہ ہیٛچھتھ تمی سیٛتھو سارٕنی ہناہ ہناہ پیوان کانگرین ترٛاونہٕ۔ مگر اَڈٕ دوٚ دٕ ہیوٚ۔ ہِینہٕ چھہ ساری کانگرِ دوٚ چھینہٕ اَتھٕ سیٛتھو کاپس کھنٛچھ کرِتھ اَدیزان ترٛاوِتھ اوٚریوٗ تٕہ نادان، یانے ہِیتھ کُن تہٕ بٕرٕ وٕتھ کُن چھس ژلناوان۔ تمہ وَنان کیٛوان کیٛوان: "شالہٕ کاکہٕ مالہٕ کاکہٕ بالہٕ ہیٛتھ وَس

ہِینیو کانگرِ پھٹراو میانی کانگرِ تِتھ"

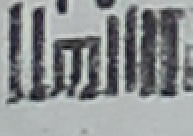
کوٚرِ مونہٕ منوی چھہ الگ تہٕ زالان تہٕ کُنہ ساتہٕ ہیمن نِیچوی مونہ منوہ سیٛتھو روزِتھ تہٕ۔ نارٕ اَنِیرٕ ہیٛتھ لَدِتھ چھہ اَکھ جِسما اَتی کھوان، دہان یہٕ ہمن گیے شالہٕ کاکس، تہٕ نے کھوٚن تیلہٕ چھُہ تمن شک روزان کانگرِ زیوٚن تہٕ کیٛنہہ۔

۱۳- گجہ مکانہٕ

زان تہٕ مُدات۔ بیٛتھ کُنہ چھُہ یہٕ لوکہ کِٹہ گنٛدُن۔ مگر اَتھ منٛز چھہ شُری سِنٛدِ خاطرٕ یہٕ بہترین رہنمائی زِ تس چھِنہ اولہٕ ہیٛتھے مکانہٕ بناونس کُن کل گژھان تہٕ تمِکہِ ابتدائی تجربہٕ حاصِل کرِتھ پننین تجربن تہٕ مُشاہدن کام ہیٛتھ نوی نوی تجربہٕ حاصِل کرنُک کوٗشش چھِنے تِسنٛد

کاربٕشان ۔ تہٕ امہِ طورٕ تہٕ چھہٕ سماجن منٛز کامیاب ہیکن سرانجام اَنِتھ پیٚٹھ تس کرنُک جیس ڈیٛپمنٹ ۔ آدٕمس چھیٚن باپتھ زِٹھارنہٕ فطری ضٕہوٗرٕ وَرتٕنُک ژولابو ہیتھ تہٕ چھہٕ میلان ۔

گِشتِدن وٕل ۔ شُرِی تہٕ ژورچھ لوہ کیچہ لوہ کیچہ کیٚنہہ سوہ میراوان تہٕ پیتھرٕ ٹھِکیٖتھ زٕ دٕ ژٕ بَل آیہ مکانہٕ کو پاٹھی لوہ کُٹ موکُٹ مکانہٕ ہیو بناوان ۔ تہٕ اَمی طریقہ اٲتھ وارِ تہٕ درواز بناوان ۔ ژکو بَل خانہٕ چھہٕ بناوان ژورن اَندن موہ چھ کیٚنچہ دِتھ دٕباوِتھ گرہ ہا ژوہ میر ژوہ میر ہیٚچھرکُن تھاوِتھ ۔ امہِ پتہٕ ہیٚمن سیٚتی ژال ہیوٚ کیٚنچن ہُنٛد میران مٕنز بناہ اکہِ اَندٕ بیٚلہ تھاوِتھ درواز بناوان ۔ تہٕ مٕنز کیٚنہہ ژھوہ چھ ہیٚمن دِتھ دارٕ ہش بناوان مثالے درواز ۲ مثالے دار پتہ چھس پیٹھ بییہ کیٚنہہ کیٚنچہ لوہو کیتہ تہٕ فرشہ کنہ ژراوان پیٹھ ۔ کیٚنچن ~~پیٹھ چھس~~ بناوان ہیٚش ہیوٗ تہٕ اَندرٕ چھس لوان تہٕ لوہ کیچہ کنتر بیتیر تھاوِتھ گرٕ بناوان ۔ نیٚک کاسہ پتس پیٹھ ژھیٚنے ژرٕ ہشہ بناوِتھ ژھیٚنے دوان ۔ بیٚنہ یا پٔنہ پٔنہ علاقہٕ پٔنہ پٔنہ طریقہ چھہ پن تہٕ میٚژ ژراوِتھ کوٹھہ ہیو بناوان ۔



١٤ ۔ اَرٕنس کانٛس

زان تہٕ ہُدادٕ ۔ یہٕ چھہٕ لوہ کٹین شُرِین ہُنٛد بیچھے مہٕ مُولی گنٛدُن ۔

گِشتِدن وٕل ۔ گرہا اَچھ مٕز نیٚٹھ قلمہ کرہ موہ جر کیٚنچہ بناچھے لوان اَنہٕ تہٕ اَچھ چھ شرا کہٕ پنچہ سیٚتی نالہ سیٚتی مٕزس کٔھ تتھ لوان ۔

کرِتھ۔ یِہ وارٕ وارٕ اَمی سٟتؠ دُور راوِنہٕ تہٕ اَمہ پتہٕ چھُ اَتھ مَنٛز لوکُٹ کٔرِتھ
پھیوٗل لیوان لدٕنہٕ تہٕ نژنادِنہٕ۔ یہٕ شُر چھُ اَتھ دٕ پھیٚنس اَتھس مَنٛز اور
یور نژنادان ؤژھ ؤژھ تہٕ وَنان لیہ مَنٛزٕ سہ اُنِس کاٗنس لگِہ نا، اُنِس
کاٗنِس لگِہ نا؟ یہ چھُ لوکٹِس شُرِس شٔہلہِ گنٛدُن باقیٚن چھُ ہیوان ہوشہٕ
روزُن۔ اَتھ چھُ عام طور دوہہِ مُناہ سپدمُت۔ وِدن گو چلونی اُس
تہٕ اَتھ ہیٚچھ چھُ کاٗشرس مَنٛز اکھ دٕپیت تہٕ بنیومُت" اُنِس کاٗنِس لگیہٕ ٹھ
بیٚلہٕ زِن کاٗنہٕ شخص لاپرواہی سان کاٗنہہ کاٗم چھُ کران تہٕ یہ چھُنہٕ زانان
کاٗنسہٕ ما دانہٕ زکھ بلکہ چھُ دپانٕ کاٗنسہ اگر زکھ وانہٕ یا کاٗنسہ ہنٛد دستہ
اگر ہیاٗنی کاٗم خراب گژھہ نہٕ بہٕ ہیمہٕ تسٕ یہ کاٗم پتہٕ اَندٕ واتناوِتھ پتہٕ
چھس لوٗ کھ دپان:" اُمس کیاہ سا یہ چھُ دپان اُنِس کاٗنِس لگِہ ناتہٕ میاٗنی
نیرِہے کاٗم"۔ اوکنہ ہیوٗ سٕے بیٚتین یہ ضروٗروری درج کرُن۔

۱۵- ژٕرہ وٲر

زان تہٕ مَطلب: اَتھ چھُ ژوٗرٕ وٲرٕ تہٕ وَنان تہٕ یہ چھُ کشیرِ مَنٛز عام رٲزِ مَنٛز یہ
چھُ دراصل اَزی کیہ اکس گرِشتہٕ بدل اَکھ صوٗرتھ اُسٕمٕژ۔ اَتھ مَنٛز چھُ تفریحس سٟتؠ
مختلف سبق میلان۔ بٕرِیتھ کاٗنسہ چھُ زِینِچ، یکوٚتہٕ زٕلِتھ میلتھ کھیٚنٛچ چینٛچ، اَکھ اکِس
اکاربکارِ بیٚنِچ تہٕ گنِہ تہٕ کامہِ عادنہٕ کرٕنٕچ تربیت میلان۔ ضروریاتِ زندگی مہیا کرنٕچ
کوشش کرُن تہٕ چھُ کل پھیران۔ تہٕ احساس چھُ زِندٕ گژھان اَمہ قسمُک۔
یکوٚتہٕ کاٗم کٔرِتھ اَندٕ واتناوِتھ تتھ مَنٛز جادٕس جادٕ خوشی ہٕند
عُنصر آسُن چھُ محسوس گژھان۔ تہٕ اوکُن چھُ انسان جادٕ توجہ
دوان۔ شُرس مَنٛز چھُ یم چیز بنیاد بُنیاد بناوان تہٕ دٕرِہ لگبان"

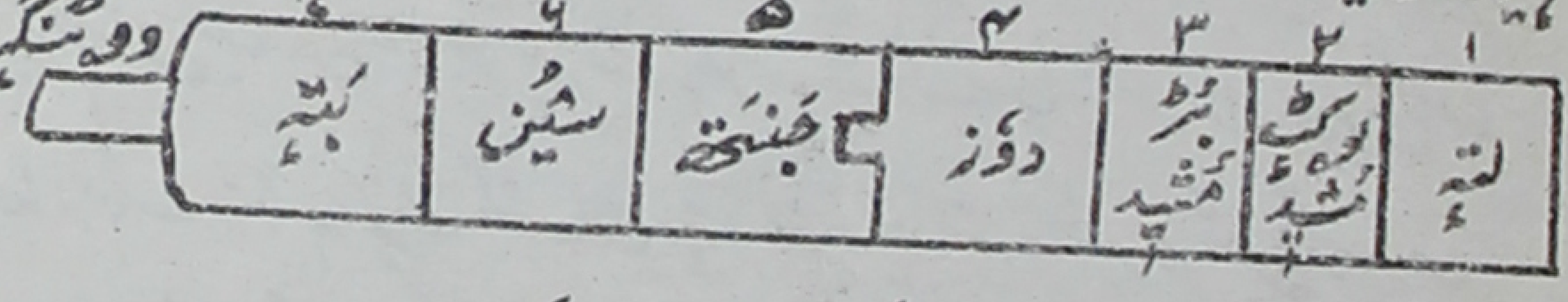
عمل ۔ کینٛہہ شُرِ ژٕ زٕ ژور یا جاد کورِ یا نیٚچِو یا دٔہ نفرٕ یکوٹہٕ
ژٕلِتھ چھِ گٔرِ مختلف چیز گٔرِ کینٛہہ ہیوان یا اَڑِ ژوٚرِ نتہٕ اَنان مثالے
چاے، نون، سوٚت، دوٚد، بیتر۔ اَکھ اَکھ چیز نتہٕ بیاکھ بیاکھ چیز یا پٕژ
وٕنی بٕ گرِتھ سوٗمبراوان۔ تہٕ کُنہ اَندکُن گژھتھ۔ بیٚیہ چھُ کانٛسہ اَنٛتھولاو
کانٛسہ پیالہٕ ژھمہ نھاوان۔ تہٕ کینٛہہ اَکھ ژورا بناوان۔ ژٕ شہٕ پَن یکوٹے
سوٗمبرِتھ تیٚوُ نگُل ہیٚا کران۔ تہٕ اَکھ اَو کنزٕ اَرِس ہیوان تہٕ کران چاے پٔتہٕ
چھِ کُنہٕ ساتہٕ اگہ یوٗنسہ آسکھ ژھہ چھ وٕرِ نتہٕ اَنان۔ تہٕ چیوان چاے گرِتھ۔
اَتھ چھِ چاپہٕ ژٕنٛد وٕ اَرِ وٕنان۔ پتھے کنز تواُل، مصالہ، سٔیٹھُن بیترِ وٕنٛڈ گرِتھ
کُنہٕ ساتہٕ سوٗمبراوان تہٕ بتہٕ ژِر واُراہ کران۔ اَتھ اَندر چھ کُنہٕ ساتہٕ
ٹھوٗل، کُنہٕ ساتہٕ کھہ کرِ پوٗت کُنہٕ ساتہٕ ماز بیترِ تہٕ بہم کران تہٕ خوب
شوقہٕ سان بتاہ کھیوان۔ اَندکُن ڈلس یا ماداتس منز اَنتھ۔

١٦۔ منزِ لوٗنگ

زان تہٕ مُدعا ۔ یہ چھُ کشیرِ منز عام تہٕ جادٕ گِندن والیو گِندنہ
منزٕ اَکھ۔ اَتھ منز چھے وٕرزِش تہٕ محنت تہٕ تہٕ سوٗنٛچ سمجھ تہٕ ہیوان عملہ
منز اَنُن۔ اَتھ منز چھ اَمہِ حسابہٕ واریاہ جان مقصد۔ زنیتکُ تہٕ جدوجہدُک
شوق چھُ گرِ کھوتہٕ گٕرٕبڑان تہٕ پوٚٹھان۔ توجہ تہٕ رغبت اَکھ سے اَندس
لاگنُک موقہٕ تہٕ چھُ بہم سَپدان۔ یہ چھُ رینہٕ کالی گِندنے۔ تہٕ یہ چھُ مادانس
یا آنگنس منز گِندنہٕ یوان۔

گِندن وُل ۔ اَتھ چھِ زٕ شُرِ گِندان۔ تمن چھ گوڈٕ کام کرُن
ییٚمبرسینٹھ چھِ رٕکھ دِتھ اَکھ ژوٚرکوٗنجل مستطیل چاکُٹ خانہٕ بناوُن۔

گژھنہٕ ہر زیوٗٹھ تہٕ کنہٕ ساداہ ڈوٗڈاہ کھوٗل۔ اَمہِ پتہٕ چھہ اَکھ سٹھہٕ چھیہہٕ
کران یانہٕ سٹھہٕ خانہٕ بناوان۔ تِمن ہنٛدۍ زاو چھہ یِم گوڈہٕ بیٛنِھ ترانہٕ تِمیہ
سان۔ (۱) لتہٕ خانہٕ (۲) لوکٹ مُشید (۳) بُڈ مُشید (۴) دوٗز (یا دوزخ)
(۵) جنتھ (۶) سیٛمن تہٕ (۷) بتہٕ۔ اَمہِ علاوٕ چھہ تالہِ بیٛنِھ منز سٛس اَکھ
لوٗکٹ خانہٕ آسان تتھ چھہ دوہٕ ٹنگہ وَنان۔ دوٗزس چھہ آسان سٛے منز
ہیوٗر کنہِ یانہٕ جنتس کُن لوکٹ تُر کوتُھل کَلہ ہیوٗ کرتھ۔ شکل چھیہ یہ:



(اَمِچہ آسن مختلف علاقن منز مختلف شکلہ)

اَمہِ پتہٕ بیٛلہِ خانن گنٛدُن شوٗروٗع گژھان۔ چھہ بیٛتہٕ کنہٕ یوان
شوٗروٗع کرنہٕ۔ بیٛنِھ گنٛڈ زنجہ پانٛٹھو چھہ اَنی کتر تراوان تہٕ یِس اَکھ گوڈٕ گنٛڈ
حقدار بنِہ سہٕ چھہ گنٛڈُن بیٛتہٕ پانٛٹھو شوٗروٗع کران۔ تہٕ دوٗیِم اَکھ چھہ مکمل
پانٛٹھو نظر آسان، کوس آسان زِسہٕ کرِ بیٛنیہ۔ یِمو چھیہ آسان بوٗنِھٹے گوٗل
دوہ بیہ کھمحو تہٕ بُڑ پیٛہن کتر ہنٛن اَند کنہٕ بیٛنِھ گشتھ تیار کرِمژ۔ اَکھ
چھہ وَنان خانہٕ کتر۔ گنٛڈُن وول چھہ خانہٕ کتر دِوٗ چھیس اَکھس کنہِ رٛنان
تہٕ نمبر کنہِ رکونہِ اَکھ منز تراوان پونیہ آرہٕ بیٛتھ تہٕ بیہ گولاہ کنہٕ ڈٲلہ
گژھتھ نمبر ژٲلہ یا ڈٲلہ۔ اَمہِ پتہٕ چھہ سہٕ لوٗنگ تُلان۔ دوٗ چھیہ
یا کھود زنگہ پیٛنِھ پتہٕ کنہٕ تمس مرضی گژھان۔ تہٕ لتس منز موجود پتھر میہ
کھوٗرِ سیٛتی چھہ خانہٕ کتر نیٛنِھ سیٛتی شیٛوٗ نمبر کُن ڈکہ دِوان تہٕ یہ چھہ
نمبر نیران۔ اَمہِ پتہٕ چھہ لوٗنگ لوٗنگ کرِ کرِتھ بیٛیہ والیس نمبر نیران۔ تہٕ
نمبر کنہٕ لوٗنگ ترٲوِتھ "لوکچہ مُشید منز خانہٕ کتر سیٛاوان۔ تہٕ لوٗنگ لوٗنگ

گۆبر ٹھےٚ تتھ پیٹھ تہٕ اَکھ نمبر دِوان کھوسہٕ سیتہٕ کربر ٹھہ۔ پتہٕ پیٹھےٚ کنہٕ ساریٚنے
خانن منز خانہٕ کتھہِ نژاگہ ٹھہ عمل کران۔ منز یہٕ کران کراﷲ اگر کنہٕ خانہٕ منز
کتھہِ کڈان، ذِکر دِوان سومنز کرمہِ کنہٕ رکھ پیٹھ بیھیہ گنڈن وول چھُ پیوان
تہٕ دوٚیم بورج چھُ ہمیشہ پاٹھو کہٕ ڈہ پیٹھےٚ گنڈن شوٗرٕو کران۔ تہٕ
بێتین کانہہ شخص بیمو اندر پێٹھیہ سہ چھُ دوٚیم پیمنہ ورز بێٹھیہ تتھی پیٹھ
گنڈن شوٗرٕو کران۔ یانے سہ اگر "جیٚنتہٕ" منز بێٹھیہ سہ چھُ تا لیم تالیم کران
ز "بہ چھُس جیٚنتس" آخر چھُ سہ پیم سنتہٕ وسے خانہٕ مو کلاو تہٕ وتنگس
پیٹھ لونگ لونگ کرِتھ کھسان۔ تہٕ اَکھ خانہٕ کتھہِ پتھر مہ کھوریکس
پنجس پیٹھ تھاوِتھ چھُ وہ ٹلان پتھ یہ کتھہ گرتھ خانو سیتوٗ دُسے
بروٚنٹھ کنہٕ نیبر۔ تووتانی بێتین سہ کتھہ کتھیر ٹھہ آسہ چھُ یہ گنڈن وول
لونگ لونگ کرِتھ ٹھےٚ وانان تہٕ یہ کتھہ تتھہ خانس منز نژاوان یُس زێنن
آسہ۔ یُس زێنن آسہٕ پیوسے اَدٕ کنہٕ وۄنۍ ز اگر کانہہ خانہٕ اوٚ تانی بورج یا اَمی
زیوٚ نمت آسہ۔ وونی یُس زێنن آسہ سہ گو تمو بروٚنٹھ کن۔ تمہ پتہٕ چھُ
یہ بێٹھیہ لونگ لونگ کرِتھ اوٚنتن واتان تہٕ اَتہٕ لونگ پتھر نژاوان تہٕ
اَمہ بوٚنٹھی میس خانس منز یہ کتھہ لایان بێٹھتہٕ پیٹھ تس یہ لونگ لونگ
ٹلِتھ کھوسہٕ سیتہٕ اَتھو خانس منز دِکہ سیتہٕ وارٕ وارٕ والیتھ پیوان۔ اگر
یہ کتھہ اَمِس سیتوٗ دُسے اَتھو خانس منز واتہٕ جادٕ نیبر گژھیہ، رکھ پیٹھ
پێٹھیہ نہٕ، اَمی زیوٚن یہ خانہٕ نتیلہ تہٕ بوٚنٹھ کُن چھُس بازِ جاری۔ اگر نہٕ
تتیلہ پیوٚ، پیٚمہ ساتہٕ اَکھ بورج اَکھ خانہٕ زینہ بیاکھ بورج میٚکیہ نہٕ
یُن نیٚنن لونگ لونگ ہیٚتھ تمہ منز نیبر ٹھہ یا تتھ منز لِید ٹھاوِ تہٕ
شرطیکہ سہ دِیس اَکہ اَند جایہ ورژھا۔ پتھےٚ پاٹھو چھُ اَکھ نہٕ بیاکھ

تہٕ کینٛہہ خانہٕ زینان۔ اگر اکھ ترٛیے یہٕ بیاکھ ژور خانہٕ زینہٕ اکھ ییتھ چھ
جاے زینٕن واٲلِس ییٛنے مادہٕ ینہٕ کم وول چھُ نہٕ ہس اکھ اکس یا جاے اگر نہٕ ییو
آشن اکھ سوارہٕ وٕشٹنگہٕ ییتھ لگنش نام اکس خانس بدل دِوان
اکھ اکھ بوج ساری خانہٕ زینہٕ بیاکھ زینہٕ یہٕ کانہہ تیٛلہ چھُ زینٕن
وول نہٕ زینٕن واٲلِس ییٛنے شراہ دِوان۔ ٹاوس ٹلات "خر مو نیٛے ٹان"
خر مو نیٛے ٹان" کریو کرٕی۔

۱۷- گاو کھوڈ جن

زان تہٕ مُلہ اہ۔ یہٕ تہٕ چھیے پوٗر سونٛج تہٕ دِکار غم کھیل۔ تہٕ
سیوٹھا زیٛٹھ۔ اکھ گژھہ جان فرصتس ہش آسُن۔ امہ سیتی تہٕ
چھیے پوٗر یکسوٗیی حاصل سپدِتھ ممکن سٕیدان۔ نہٕ کٲشش چھیے گرہ
کھوتہٕ گرہ ہران تہٕ شوق بڑان۔ یُس یتہٕ آیندہ زندگی ہنٛزٕ کُنہ تہٕ
توجہ واجوٗنہٕ کامہ ہنٛز بکار چھُ پیوان۔
گنٕنن وول۔ اکھ چھ زٕ شرکت دار۔ گوڈ منٛتی چھیے
ژور ژور کھوڈ جہ بنان۔ اَنٹ ڈھ ڈاہ ڈہ ڈاہ دوٗر دوٗن لانٛن ہنٛز
ہم پانہٕ واٲنی تہٕ آنٛچہ جوراہ دوٗر دوٗر مُقابل چھ آسان۔ امہ پتہٕ
چھہ دوٗن اندن ییتھ ہنٛز س ہیکہ مگر اَنٛتاہ لانٛونبر پٕہن زٕ کھوڈ جہ
بٹیہ بناونہ پیوان۔ کھوڈ جہ گژھن اَنٛتاہ اَنٛتاہ کھلہ تہٕ تیوٗنے سنیر
ہیہتھ آسنہ۔ تہٕ یہٕ شکل بنیہ ییتھ کنو سہ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
امہ پتہٕ چھ پیوان لوہ کٹھ کنہ پھلو ژ تیجہ انہٕ۔ تہٕ لانہٕ
والین اُٹھن خانن ہنٛز پانٛژھ ژراوہٕ۔ زٕ باج چھ دوٗن اندن

روبرو اکھ اکہ اندکین ژورن تہٕ بیا اکھ بٔنیہ اندٕ کین ژورن خانن منز کینہ
بیہان. اندن منز زٕ لمحہ ڈیچ چھہ خالی روزان اکھ بوج چھُہ بٔنینہ طرفہٕ
چیسن ژورن تہٕ دوٚ چھپنہٕ کنہ کہٕ اندٕ کنہ چھہ کھوڑہ ہُتند ناگ آسان
دوہ ڈیچھ گنڈن شوروع کرن. کُس کیہٕ ؟ نتہ چھہ اکھ بوج پانہٕ وانی
ماٚنتہ. اکس اکھس منز کنہٕ پھوٚل تہٕ اکھ خالی مہ چھہ وُنتہ زمان یگر
بیلیس ژور ٹیتہ تہٕ تس خبر لگہٕ زِ کتھ اکھس چھس کنہٕ پھوٚل تہٕ کھتہ تہٕ
امہٕ پتہٕ چھُ شہ بٔنیس بیٚرژھان" ون سا کتھ منز چھہ کنہٕ پھوٚل تہٕ کتھ
تہٕ. اخلاصُ معلوم سا گتہ کُن سا. اکتھ منز چھہ کنہٕ پھوٚل؟
شہ چھس اکس کُن ماوِتھ ونان: یتھ منز" اگر تمو سُند انداز تہٕ وُنی
پوٚز درا ونیلو لگہٕ شے گوڈ گنڈن اگر اُمیٚز درا ونیلہ گنڈہ ہوں وُلے
یانے مو چھہ وُنتہ ہوں وُلے. مگر نس چھُے پوان دہ نوٚسے مو چھہ
ڈرکھوتہٕ. تیتھ شہ اکھتہ دہ نوسے مو چھہ ہمس دو کھ دِتہٕ مو کھ خالی
کھتو. امہ پتہٕ یُس گنڈ ہمُ حقدار نیرِ شہ چھُ بٔنینہ اندکہ کُنہ خانکو
پانژھ پھٔلو تلان تہٕ دوٚ چھنو دوٚ چھنو سارنے یانے پانژون خانن
برابر اکھ اکھ پھوٚل تراوان. امہ پتہٕ چھُہ دوٚیم بوج بٔنینہ اندکیو
خانو منز کُنہٕ خانکو پانژھ پھٔلو یا ہمکن چھُہ تس آسن شُے تہٕ کُنہ منز
گوڈٕ پانژ بیند چھٔلو پاگراونہٕ مو کھ تہٕ کیازِ اکھ بوج بیمہ سا تہٕ کُنہ خانہٕ
منزٕ پھٔلو تلیتھ پاگراوان چھُہ اگر شہ اکھ اکھ پھوٚل تراوان بیٚے بیندہ
طرفس تہٕ وانہٕ شہ چھپتہٕ پابند نتہ. بیلہ شُنہٕ پاگراوان چھُہ. یتہ چھُہ
بٔنیہ کوڈ نیکُشہ گنڈن دول بٔنیہ پنینو خانو منز کُنہٕ اکہ منز ساری پھٔلو تلیتھ
دوگ چھنو دوٚ چھنو پاگراوان گژھان. اکتہ منز چھُہ امہ کنتھ ہُند خیال

ژھاوُن ہیوان زِ کیٚنہہ کُنۍ ہیٚیہِ نِیٚنہٕ موقہٕ نِیتھ زِ تہٕ دَرتہٕ پھٕلی باگراوُن
باگراوان نوٚت نام ہیٚلہِ ہیٚتہٕ اَکھ خانہٕ یا کھوڈٕج خٲلی روزِتہٕ تِمہ
خٲلی کھوڈٕج برٕونٹھ کُن واٲج یِہ کھوڈٕچہِ منٛز یِم پھٕلی آسن تِم زیٚنہ
تِمی تہٕ ہیٚتھے کُنۍ پکان چھُ تِمہٕ سانتہٕ اَکھ بیج اَکھ پھوٚل کُنہٕ سانتہٕ
زِ پھٕلی یا جاےٚ پھٕلی زینان۔ مگر تِمہ سانتہٕ ہیٚلہِ تھہٕ ہیٚنہٕ خانہٕ منٛز تِلیتھ
پھٕلی باگراوات تِتِین معہ کلہ نرٲوِتھ ہیٚتِین اَکھ کھوڈٕج منٛز
خٲلی روزِتہٕ تِمہ برٕونٹھ کُن کھوڈٕچ منٛز موجود پھٕلی زینہٕ تھہٕ۔ ہیٚتھے کُنۍ
چھِ گِنٛدُن چلان تہٕ اَکھ سانتہٕ چھُ واتان ہیٚلہِ پھٕلی چھِ دوٚنوٚنی طرفن
زیٚنتھ معہ کلان تہٕ پتہٕ چھُ وُچھان ژِ تِمہٕ منٛز کمۍ کیٚتۍ زینۍ۔ یِمۍ ہیٚتۍ
جاےٚ آسن ہیٚے سَند کھوتہٕ زیٚنۍ ہیٚتۍ تھہٕ چھُ تِمس گِنٛدہٕ مُقرر فاصلس
نام تیٚز سوار چیوان یا پھٕلی اَکھس تَل زیٚتھ نیٚتھ دوٚگ دِوان۔

۱۸۔ فرِش یا پھرِ

زان تہٕ مثلاً : یہ چھُ اَکھ موٚلی گِنٛدُن ییٚتھ یا کھٹ یکہ
نوٚتہٕ چھےٚ اَکھ منٛز نِشانہٕ باژی ہیٚنز تہٕ اَکھ چھین حرکتن ضبطس منٛز
رٕچھنٕچ تربیت میلان۔

گِنٛدن وٲل ۔ زِ شری چھِ اَکھ گِنٛدان ۔ صرف یا نرِ کینہٕ پھٕلی
بانے ٹینچہ پھٕلی بہم کرِتھ ۔ گوڈٕ چھِ ٹلٕشیچن ہیٚندی یا کھٹی ترات تہٕ تیٚس
گِنٛدنُک حقدار تِیٚنہٕ تھہٕ چھُ ییٚمس باچس دیان ہیٚتن دوٚ چھُن گرٹھاو
یا سے کر ہیٚزِ طرفہٕ یاو دِتھ اَکھ ساوِتھ تہٕ اوٚ نکہ جاےٚ رِتھ زیٚتھ گرکرِتھ
زمین۔ گِنٛدن وٲل چھُ یا نرِ وسے کینہٕ پھٕلی ہیٚنہٕ معہ چھِ منٛز زیٚتھ اَکھ گرِ

پیٹھ ترٛاوان آہستہ۔ اَڑی چھہ اَکھس پتہٕ تہٕ اَڑی بٔرو نِشہٕ چھکرنہ یِوان۔ اَمہِ پتہٕ چھُہ اَکھ وول اَکھ ٹھووٗد ٹُلان تہٕ گِنٛدن وول چھُس وٕنان ژُل سا اَکھ پھوٗل ٹھووٗد۔ سُہ چھُہ پننی کوٗشش کران اَمِس تِتھہ پھوٗل ٹھووٗد ٹُلان یِتھہ تمِس باقین پھلین منٛز دۄن دۄن پانہٕ وٲنی مُنٛزِ مہ اوٚنگجہ تہٕ نیٚتھ سیٚتی مِلوِتھ زیر دِتھ ٹھیپھ کرناوٕنی مُشکل گژھن۔ اَمہِ پتہٕ چھُہ گِنٛدن وول کوٗشش کران نیٚتھ زورٕ منٛزٕ اوٚنگج ژٹھتھ تہٕ اَکِس پھلِس بییس سیٚتی تہٕ بییس بییس سیٚتی زیر سیٚتی ٹھیپھ کرٕنچ اگر کامیاب گو تہٕ تمی زیچھ پانژھ تہٕ لاگہ بییہٕ گِنٛدن۔ یِوانی سٕہ پییہ اَدٕ چھُہ بییِن گِنٛدنُک حق میلان۔ یِوان کیٚتھہ پاٹھی چھُہ۔ اگر گِنٛدن وول اَکِس پھلِس بییس پھلِس سیٚتی ٹھیپ کران زیر دِیہ تہٕ ترٛیمِس پھلِس لگہٕ تھپہٕ زیر۔ یا اگر تمی زیر دِژ تہٕ کُنہ پھلِس نو گیہ کُنہ پھلِس سیٚتی ٹُلی یہ اَندی گو۔ یا اَکھ جوٗری ٹھیپ کرِتھ دوٚیمہ جوٗرِ تہٕ پانہٕ وٲنی ٹھیپ کرناونس منٛز کامیابی گیہ نہٕ۔

اَمہِ پتہٕ چھُہ یِم دۄشوٕے گِنٛدان روزان پتہٕ بییہ سا تہٕ گِنٛدن ییٚنہ خوٗشی ترٛاوان۔ وُچھان چھُکُس اَکی سِنٛدی کُھتہٕ بییِن حسابہٕ کم وٲلِس چھُہ جایہٕ وول اَتھ دوگ دِوان کُنہ پھلہٕ اَکھس ژُل ژٹھتھ پتھ تیٚنٛدی، تس گژھ جایہٕ آسن۔

١٩- اُنٛز کِنٛز

زان تہٕ مُدعا: یہ چھُہ لوکٹین لُکٹین شُرین ہُنٛد گِنٛدُن۔ اَتھ منٛز چھُہ تلاش تہٕ جستجو کٔرِتھ ژانڈان۔ ییتھہ کُنہ چھُہ یہ لوکٹے گِنٛدُن مگر تہٕ تہٕ

چھس جان مُراد۔ کوشش تہٕ جدوجہد کرنُک شوق تہٕ چھُ ترقی کران۔
گِنٛدَن وٲل۔ زٕ ژور شُر چھ سمان تہٕ أکھ کیٚتر چھ گول گٔنڈتھ
بہم کران۔ امہِ پتہٕ چھ سٲری اُچھن ھوٚپ ھوان یلہٕ أکھ زٕ دٔنتھ تہٕ
أکھ چھُ یہِ کیٚتر گٔنڈ انٛدرٕ لایان یوٚگُن ژھنٛل امکان باقین ہُنٛد واتُن مُشکلے
پہٕن بوزنہٕ یِیِس تہٕ یہِ کیٚتر ژراوان چھُ وَنان "أزٕ کیٚتر میوٚ" تہٕ یہِ
موکلِتھ چھ ہُم اُچھ ھوٚپ تُلان تہٕ ژھانڈنس گژھان۔ کوشش
کران۔ سٲری زٕ بجے نٔنٛتہٕ بجے کوٚ ژھسی یہِ کیٚتر لبُن۔ یُس لبہِ تِیتہٕ چھُ سے
باقین اُچھن ھٹپھ دِباوِتھ کیٚتر گٔنڈ انٛدرٕ، مگر زٕ دٕیکے پہٕن لایان۔ تہٕ
"أزٕ کیٚتر میوٚ" کرِتھ بیٚیِہ موکلان چھُ ہم چھ بٔنیہ ژھانڈنہٕ نیران۔ یتھے
کنہٕ چھِ یہِ کھیل چلان۔ سٲری چھ وُچھان کمۍ کیٚتہ لٔڈ لٔب۔ یُس
سارو بے کھوتہٕ جاد لٔڈ لٔب ہُز آسہِ۔ سُہ گو سردار یا پادشاہ۔ باقی گے
درجہ وار وزیر، کٹھوال، چوٚکیدر بییترٕ

Call No. ____________ *Date* ____________

Acc. No. ____________

CENTRAL LIBRARY
THE UNIVERSITY OF KASHMIR

This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of 10 Paise will be levied for each day, if the book is kept beyond that date.

HE JAMMU & KASHMIR UNIVERS
LIBRARY.
DATE LOANED
Class No. ______ Book No. ______
Vol. ______ Copy ______
Accession No. ______

Date ____________

Call No. ____________

Acc. No. ____________

CENTRAL LIBRARY
THE UNIVERSITY OF KASHMIR

This book should be returned on or before the last date stamped above. An over-due charge of 10 Paise will be levied for each day, if the book is kept beyond that date.

HE JAMMU & KASHMIR UNIVERS
LIBRARY.

DATE LOANED

Class No. ______ Book No. ______

Vol. ______ Copy ______

Accession No. ______

J&K ACADEMY OF ART CULTURE & LANGUAGES